

СОГЛАСОВАНА

На заседании методического объединения
МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»
(Протокол № 5 от 8 июня 2018 года)

Руководитель: Л.С. Щербакова

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования для обучающихся с задержкой
психического развития Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа пос. Новоколхозное»

УТВЕРЖДЕНА

Постановлением Педагогического совета
МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»

(Протокол № 6 от 15 июня 2018 года)
Директор школы: Финашина М.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 4 класс, для обучающихся с
задержкой психического развития

Составитель: Величко Елена Николаевна

238750, Калининградская область,
Неманский район,
Поселок Новоколхозное,
Ул. Катаева, д. 3

2018 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4-классов разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Рабочая программа по курсу физическая культура адаптирована для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)- задержка психического развития и разработана с учетом особенностей их психофизического развития

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Физическая культура в специальной (коррекционной) для обучающихся с ОВЗ носит адаптивный характер. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности ребенка.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности ребенка.

Внутрипредметный образовательный модуль «Подвижные игры народов мира». Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Цель внутрипредметного модуля : формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

II. Общая Характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часов (34 учебных недель по 3 часа в неделю). В связи с неподходящими климатическими условиями Калининградской области и неполной оснащённостью спортивной базы МБОУ СОШ пос. Новоколхозное из этого компонента программы были исключены часы, отведённые на лыжную подготовку.

Данные часы были распределены на другие виды программного материала, а именно: на лёгкую атлетику и спортивные игры.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта и внутрипредметного модуля которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Внутрипредметный образовательный модуль «Подвижные игры народов мира» является наращиванием и дополнением учебного предмета «Физическая культура». Программа рассчитана на 4 года (с 1 по 4 класс). Итого на модуль выделяется 80 часов.

Итоговая аттестация проводится на основе четвертных, годовых оценок и промежуточной аттестации.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе 3 часа в неделю (102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889, для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В данном классе 2 учащихся обучаются по адаптированной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, работа с учащимися

происходит дифференцированно с применением следующих методических приемов: поэтапное разъяснение и последовательное выполнение заданий; предоставление дополнительного времени для завершения задания, использование упрощенных упражнений.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

V. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Внутрипредметный модуль «Игры народов мира». Татарские народные игры. Удмурдская народная игра «Игра с платочком». Знакомство с особенностями игр Сибири и Дальнего Востока. Знакомство с особенностями украинских игр. Белорусские народные игры. Латышские народные игры. Эстонские народные игры. Знакомство с особенностями игр стран Европы. Знакомство с особенностями игр Восточной Азии. Знакомство с особенностями американских игр. Знакомство с особенностями среднеазиатских игр. Особенности тувинской игры. Знакомство с особенностями русских хороводных игр. Знакомство с особенностями прибалтийских игр.

VI. Тематическое планирование учебной деятельности

№	Наименование раздела программы	Количество часов				Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД деятельность учащихся	Материально-техническое обеспечение
		всего	Контрольная/ промежуточная	теория	практика				
	Основы знаний о физической культуре						В процессе урока	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутренняя позиция на уровне положительного отношения к предмету и к школе; - ориентация на понимание причин успеха учебной деятельности <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - различать способ и результат действия. осуществление контроля процесса и результатов деятельности; - самоконтроль процесса и результатов деятельности. <p>принимать и сохранять учебную задачу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя; <p>Познавательные:</p>	Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы –М.: Просвещение, 2014 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций/А.П. Матвеев.-М.: Просвещение, 2014
	Подвижные игры	30	6	1	23	Техника безопасности на уроках в игровых видах спорта. Баскетбол. Овладение техникой передвижений. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу; - осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя; <p>Познавательные:</p>	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами Мячи баскетбольные для

						<p>ведения мяча. Овладение техникой бросков. Освоение техники и тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Волейбол. Освоение техникой передвижений, приёмами и передачами мяча. Овладение игрой в волейбол.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности. Организовывать проведение совместных подвижных и самостоятельных занятий и игр.</p>	<p>- ориентироваться на разнообразие способов задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. умение применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; Коммуникативные: - Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог постановка вопроса,</p>	<p>мини-игры Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная Мячи волейбольные Табло перекидное Спортивный зал игровой</p>
	Легкая атлетика	30	5	2	23	<p>Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Развитие выносливости скоростных способностей. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий. Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности. Организовывать проведение совместных подвижных игр</p>	<p>умение выражать свои мысли , учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; Личностные: - эстетические чувства Формирование социальной роли ученика. - Волевая саморегуляция - интерес к предметно-исследовательской деятельности, предложений и оценок учителей и товарищей; - оценка одноклассников на основе заданных</p>	<p>Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Рулетка измерительная (10м, 50) Площадка игровая развивающая</p>

						Самостоятельные занятия.		критериев успешности учебной деятельности;	
	гимнастика	10	4	1	5	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.</p> <p>Демонстрировать технику правильного выполнения упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p>		<p>Бревно</p> <p>гимнастическое напольное</p> <p>Стенка</p> <p>гимнастическая</p> <p>Козел</p> <p>гимнастический</p> <p>Перекладина</p> <p>гимнастическая</p> <p>Канат для лазанья с механическим креплением</p> <p>Скамейка</p> <p>гимнастическая</p> <p>Маты</p> <p>гимнастические</p> <p>Мяч набивной (1 кг. 2 кг)</p> <p>Скакалка</p> <p>гимнастическая</p> <p>Палки</p> <p>гимнастические</p> <p>Обруч</p> <p>гимнастический</p>
	Плавание	12				Упражнения на суше для изучения согласования движения рук и дыхания. Всплытие и лежание на воде. Освоение и изучение техники плавания. Погружение под воду и открывание глаз в воде. Игры, способствующие развитию умения		<p>Личностные:</p> <p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p>	

						продвигаться в воде.		взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Метапредметные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;; Предметные: —организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр; — обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр; — представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической	
	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»	20				Знать: Особенности игр народов России и народов мира. Знать правила хотя бы одной игры каждого народа. Знать игры с незначительной, умеренной и тонизирующей психофизической нагрузкой. Уметь: проводить свой досуг с использованием игры. Уметь организовать игру со сверстниками и научить их правилам игр. Уметь пользоваться играми с разными видами нагрузок в зависимости от состояния самочувствия.	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Использовать правила закалывания организма в практике домашних занятий. Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности. Организовывать проведение совместных подвижных и самостоятельных занятий и игр. Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Метапредметные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;; Предметные: —организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр; — обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр; — представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической	Наборы для гимнастических упражнений. Перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты. Набивной 1 кг и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ГЦ Сфера», 1999 г.-96 с. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
	всего	102							

								подготовки человека.	
--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------	--

VIII. Учебно-методическое обеспечение

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-11 классы	Д	
3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
4	<p>Программа доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Программа общеобразовательных учреждений физическая культура. Начальные классы. Учебник «Физическая культура» 1-4класс: В.И. Лях Издательство «Просвещение» Москва 2013г</p> <p>Рабочие программы «Физическая культура» А.П. Матвеев Издательство «Просвещение» Москва</p> <p>Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев; - М.: Просвещение, 2009</p> <p>Матвеев А.П. Уроки физической культуры . Методические рекомендации. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2014</p> <p>Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций/А.П. Матвеев.-М.: Просвещение, 2014</p> <p>Физическая культура. Методические рекомендации по основам преподавания. 2 класс: методическое пособие/А.П.Матвеев. – М.: Дрофа, 2006</p>	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	

Экрано-звуковые пособия			
1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Технические средства обучения			
1	Аудиоцентр	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3	Сканер	Д	
4	Принтер лазерный	Д	
5	Копировальный аппарат	Д	
6	Цифровая видеокамера	Д	
7	Мультимедиапроектор	Д	
8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
Учебно-практическое оборудование			
1	Стенка гимнастическая	Г	

2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
4	Конь гимнастический	Г	
5	Перекладина гимнастическая	Г	
6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
7	Мост гимнастический подкидной	Г	
8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
9	Маты гимнастические	Г	
10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
11	Мяч малый (теннисный)	К-Г	
12	Скакалка гимнастическая	К	
13	Палки гимнастические	К	
14	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
15	Планка для прыжков в высоту	Д	
16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Подвижные и спортивные игры			
18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	

20			
21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
22	Сетка волейбольная	Д	
23	Мячи волейбольные	К- Г	
24	Табло перекидное	Д	
25	Мячи футбольные	Г	
26	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
Пришкольный стадион (площадка)			
1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
2	Площадка игровая развивающая (баскетбол, волейбол, мини-футбол)	Д	

IX. Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих

упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9

		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

