

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2022 года протокол № 1
Председатель: Тончий Т.Г.
подпись: Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (адаптивной)

Уровень образования: начальное общее образование

4 класс (вариант 1.2)

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

Учителя физической культуры: Мизина Алина Николаевна
Еременко Иван Александрович

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГБОУ школы – интерната г. Краснодара, утверждённой решением педагогического совета № 4 от 31.03.2016 года и сборника авторских программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, авторов: К.Г.Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова, И.М. Гилевич, Н.Ю. Донская, М.И. Никитина, Л.В. Никулина, М.Ю. Рау, В.В. Тимохин, Н.И. Шелгунова (Москва «Просвещение» 2006 г.)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для начального общего образования разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования; сборника авторских программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, авторов: К.Г.Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова, И.М. Гилевич, Н.Ю. Донская, М.И. Никитина, Л.В. Никулина, М.Ю. Рау, В.В. Тимохин, Н.И. Шелгунова (Москва «Просвещение» 2006 г.), на основе пособия для учителей общеобразовательных учреждений автора В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» («Просвещение» 2011 г.), а также на основе примерной программы для общеобразовательных учреждений города Краснодара авторов: Тхорев В.И., Каракулин А.Л., Аршинник С.П., Шиян В.М.; Начальные (1-4) классы (Краснодар: 2011.).

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

Нормативно-правовая база

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». (Зарегистрирован 03.02.2015 № 35847).
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648- 20).
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
6. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020г. №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями, приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020г. № 766).
7. Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к

использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года).

9. Письмо министерства образования, науки и молодежной политики КК от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования».

10. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГБОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета №4 от 31.03.2016 г.

11. Программа воспитания и социализации обучающихся, воспитанников ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета №1 от 31.08.2021 г.

12. Устав ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

Основными целями курса физкультура в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- сформировать умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- выработать понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи курса:

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
 - овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
 - развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
 - развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
 - формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
 - овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
 - обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Основные направления коррекционной работы.

Коррекционная направленность курса связана с реализацией ряда условий:

- коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка,
 - насыщение учебного процесса активными формами деятельности (как речевой, так и наглядно-практической);
 - формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.
 - знакомятся с понятиями основных физических качеств
 - овладевают различными способами ходьбы и бега – с предметами, с ускорением, выпадами и.т.д.;
 - знакомятся с основными принципами закаливания и принципами здорового образа жизни;
 - осваивают проектную деятельность (учатся определять цели и задачи, составлять план, выбирать средства и способы деятельности, распределять обязанности в паре и группе, оценивать результаты, корректировать деятельность);
 - учатся следить за своей осанкой и физическим состоянием;
- На уроках физкультуры основным способом восприятия учебного материала слабослышащими детьми является слухо-зрительное.

Общая характеристика учебного курса.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

В результате изучения физкультуры у обучающихся должны быть сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* учебные действия как основа умения учиться, адаптироваться в меняющейся жизненной обстановке.

Место курса в учебном плане

Курс разработан в соответствии с базисным планом ГБОУ школы-интерната г. Краснодара. На изучение физической культуры по варианту 2.2 в начальной школе отводится: в 4 классе – 3 часа в неделю (всего – 102 часа).

Оценка знаний и умений проводится с помощью:

- контрольных тестов физических способностей;
- проектной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания предмета

Учебный предмет «Физкультура» имеет практико-ориентированную направленность. Его содержание даёт ребёнку представление о физических качествах

человека, основах здоровьесберегающих технологиях. Использовать эти знания в разных сферах учебной и внеучебной деятельности (в быту и играх со сверстниками, в трудовой деятельности и т.д.).

Программа по физической культуре открывает большие возможности для того, чтобы вооружить учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного решения новых вопросов, учебных и практических задач, воспитания у них самостоятельности и инициативы, привычки и любви к здоровому образу жизни, чувства ответственности, настойчивости в преодолении трудностей.

Практическая деятельность на уроках физкультуры позволяет умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации наиболее продуктивного режима дня.

Продуктивная предметная деятельность на уроках физкультуры является основой формирования познавательных способностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, стремления активно познавать собственные физические возможности

В «Физкультуре» все элементы учебной деятельности (планирование, ориентировка в задании, преобразование, оценка результата, умение распознавать и ставить задачи, возникающие в контексте текущей ситуации, добиваться достижения результата и т. д.) предстают в конкретном достижении и тем самым становятся более понятными для детей. Поэтому данный предмет является опорным для формирования системы универсальных учебных действий для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- сформированные основные представления о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- сформированные понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- умение поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддержание режима дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- практика здорового образа жизни, стремление к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухо-зрительным восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Результаты образовательно-коррекционной работы.

В результате изучения курса «Физическая культура» на ступени начального общего образования выпускники научатся:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнавать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- первичным навыкам и умениям по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- жизненно важным двигательным навыкам и умениям, необходимым для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- навыкам организации и проведения подвижных игр, элементам и простейшим техническим действиям игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Планируемые результаты освоения ФГОС НОО по физической культуре:

4 класс

Личностные УУД

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д.
2. Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.
3. Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.
4. Оценка жизненных ситуаций и поступков своих и сверстников с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

Регулятивные УУД

1. Самостоятельно выполнять разминочные и подготовительные упражнения, корректировать свои действия.

2. Использовать спортивный инвентарь для более продуктивного выполнения движений при развитии физических качеств.
3. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.

Познавательные УУД

1. Ориентироваться в комплексах физических упражнений и определять качества, которые они развивают; уметь определять ошибки в выполнении упражнений.
2. Самостоятельно пытаться исправить допущенные недочеты и ошибки.
3. Составлять свои комплексы физических упражнений.
4. Анализировать какие упражнения в большей степени, а какие в меньшей степени способствуют развитию определенного физического качества.
5. Находить информацию о спортивной жизни города, страны с помощью СМИ, интернета, книг.

Коммуникативные УУД

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Выполняя различные роли в игре, сотрудничать в совместном решении игровой задачи.
3. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.
4. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

4 класс

Теоретические сведения.

Двигательный режим ученика IV класса. Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями. Правильная осанка, дыхание во время занятий физическими упражнениями. Значение заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Лёгкая атлетика.

ИТБ. Ходьба обычная и широким шагом, на носках с различным движением рук. Ходьба с изменением направления по ориентирам и командам учителя. Ритмическая ходьба с притопыванием. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук. Чередование ходьбы и бега с остановкой по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой до 50м. Бег из различных исходных положений. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, на одной ноге. Пробегание наискось с различным положением рук под медленно и быстро вращающейся скакалкой. Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под нее и выбеганием. Ознакомление с правилами вращения короткой скакалки. Вращение вдвое сложенной скакалки с боку правой, левой рукой в сочетании с прыжками на обеих ногах. Прыжки через короткую скакалку на месте, на обеих ногах, с промежуточным прыжком. Прыжки через короткую скакалку на месте на одной ноге. Прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую. Чередование прыжков с высоты до 40см и запрыгивание на препятствие высотой до 30см с 2—8 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой в «зоне отталкивания». Прыжки в длину с места. Метание малого мяча из-за головы в щит, расположенный на высоте 2м, расстояние 3м. Метание в горизонтальную цель с расстояния 6м. ИТБ. Ходьба с изменением направления по ориентирам и командам учителя. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук. Чередование ходьбы и бега с остановкой по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой до 50м. Бег из различных исходных положений. Бег по «кочкам», через набивные мячи или по размеченным участкам

дорожки. Бег в медленном темпе до 30с. Бег наперегонки до 30м. Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под нее и выбеганием. Прыжки через короткую скакалку на месте, на обеих ногах, с промежуточным прыжком. Прыжки через короткую скакалку на месте на одной ноге. Прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую. Чередование прыжков с высоты до 40см и запрыгивание на препятствие высотой до 30см с 2—8 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой в «зоне отталкивания». Прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча из-за головы в щит, расположенный на высоте 2м, расстояние 3м. Метание в горизонтальную цель с расстояния 6м.

Гимнастика.

ИТБ. Построение парами; передвижение парами с соблюдением равновесия. Перестроение из колонны по одному в круг в движении за учителем. Движение в колонне с изменением направления по ориентирам. Повороты на месте, направо, налево переступанием с указанием направления учителем. Передача мяча по кругу вправо, влево. Передача мяча в колонне по одному назад над головой и между ногами в положении нагнувшись. Перекатывание мяча от шеренги к шеренге. Перебрасывание мяча через сетку. Комплексы утренней гимнастики с большим мячом. Упражнения для формирования осанки: поднимание на носках и приседание с грузом на голове. Упражнения для формирования осанки: передвижение шагом с грузом на голове. Упражнения для формирования осанки: вставание на гимнастическую скамейку с грузом на голове и ходьба по гимнастической скамейке. Поднимание, переноска, передача и расстановка различных по тяжести предметов с изменением темпа передвижения. Переноска груза в виде игр и эстафет, перемещение груза способом катания. Переползание по полу, по гимнастическому мату на четвереньках одноименным и разноименным способами. Ходьба по доске на полу с предметом на голове, перешагиванием через предметы высотой до 20см; соскок из полуприседа. ИТБ. Размыкание на вытянутые руки в стороны; выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «На месте шагом марш!». Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!»; ходьба на месте, ходьба в обход. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Удары мячом о пол и ловля его после дополнительных движений. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2—4 м. Комплексы утренней гимнастики с малым мячом. Упражнения для профилактики плоскостопия: перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке, канате, обруче. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад из положения лежа на спине в группировке. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке. Акробатические упражнения: перекаты назад-вперед из упора присев. Акробатические упражнения: перекаты назад-вперед в упор сидя из положения лежа на спине в группировке. Акробатические упражнения: перекаты назад-вперед до упора присев из положения лежа на спине в группировке. Акробатические упражнения: перекаты назад из упора присев и перекаты вперед в группировку сидя. Подлезание под препятствие высотой 70см. Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке вверх, одноименно и разноименно. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименно. Лазанье по гимнастической стенке боком вправо и влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°, под уклон. Перелезание произвольным способом через наклонную гимнастическую скамейку, стоя боком к скамейке (продольно) и стоя лицом к скамейке (поперечно). Поднимание на носках с закрытыми глазами; ходьба с закрытыми глазами по заданному направлению. Подпрыгивание вверх на месте с захватом, ударом или касанием висящих предметов. Соскакивание с возвышения до 40см в круг диаметром 30—40 см, нарисованный на

расстоянии 40см. Лазанье по гимнастической стенке вверх; лазанье по гимнастической стенке вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами. Ходьба по доске гимнастической скамейки с различными положениями рук, с мячом, хлопками в ладоши.

Подвижные игры.

Игра с элементами построения и перестроения. П.и «У ребят порядок строгий». Игра с бегом. П.и «Салки простые». Игра на развитие внимания и памяти. П.и «Все ли на месте». Игра с прыжками на месте и с места. П.и «Прыжки по полоскам». Игра с прыжками с высоты. П.и «Лиса и куры». Игра на развитие пространственной ориентировки. П.и «Быстро по местам!». Игра с метанием на дальность. П.и «Метко в цель». Игра с элементами построения и перестроения. П.и. «Поезд». Игра с элементами равновесия, лазанья и перелезания. П.и «По наклонной доске». Игра с прыжками в высоту с разбега. П.и «Зайцы». Игра с элементами равновесия, лазанья и перелезания: П.и. «Через ручей». Игра с прыжками в высоту с прямого разбега. П.и. «Жучка». Игра с элементами равновесия, лазанья и перелезания. П.и. «Уступи дорогу». Игра с прыжками в длину. П.и. «Волк во рову». Игра с прыжками на месте и с места: П.и «Прыжки через скамейку». Игра с прыжками в высоту с прямого разбега. П.и «Сторож». Игра с бегом. П.и «Конники-спортсмены». Игра с метанием на дальность. П.и «Кто дальше бросит?». Игра с элементами равновесия, лазанья и перелезания: П.и. «Звездочки». Игра с мячом. П.и «Кто дальше бросит». Игра с элементами равновесия, лазанья и перелезания: П.и. «К обручу».

VI. Тематическое планирование содержания учебного предмета с определением основных видов деятельности. 4 класс (102 часа)

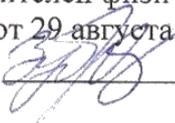
№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
1.	Теоретические сведения	4
2.	Спортивно –оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	98
2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	40
2.2	<i>Легкая атлетика</i>	37
2.3	<i>Подвижные игры</i>	21
III	Всего	102

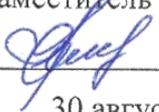
VII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование для начальной школы:

№ п/п	Наименование

1	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
2	Мячи: набивные весом до 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
3	Палка гимнастическая.
4	Скакалка детская.
5	Мат гимнастический.
6	Обруч пластиковый детский.
7	Рулетка измерительная.
8	Секундомер.
9	Канат для лазанья.
10	Кегли, флажки.
11	Гимнастическая скамейка.
12	Гимнастическая стенка.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей физической культуры
 от 29 августа 2022 года № 1

 Зубреев О.К.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР

 Андриенко Т.В.
 30 августа 2022 года