

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 1 «29» августа 2022г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ /И.Е. Толстых/

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
« 30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Пригорской СШ  
\_\_\_\_\_/В.П. Понизовцев/  
Приказ от 31.08.2022г. № 330

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_/Е.Н. Веремьева/  
30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основного общего образования**  
**(индивидуальное обучение на дому)**  
**по физической культуре**  
**4 класс**

с. Пригорское,  
2022/2023 учебный год

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 4 класса общеобразовательной школы (индивидуальное обучение на дому) и регламентируется:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373) (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 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»;
- Уставом МБОУ Пригорской СШ;
- основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Пригорской СШ (с изменениями и дополнениями);
- учебным планом МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год;
- календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса (индивидуальное обучение на дому) ориентирована на использование УМК, в который входят:

- комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич Физкультура 1–11 классы
- учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 1 – 4/ М. Просвещение 2013г.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе (индивидуальное обучение на дому) рассчитана на 9 часов в год, по 0,25 часа в неделю.

Срок реализации настоящей программы – один год.

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

### *Личностные результаты*

#### У ученика будет сформирована:

- потребность быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- потребность быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знания и любовь своей Родины— родного дома, двора, улицы, города, села, своей страны;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- развивать чувство общности с другими его л., чувство причастности к тому, что происходит в

#### Ученик получит возможность для формирования:

- умения сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- уверенности в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
- интереса к занятиям спортом, спортивным праздникам и соревнованиям.

### *Метапредметные результаты*

#### Регулятивные УУД

##### Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решать проблемы творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

##### Учащиеся получат возможность научиться:

- начальным формам познавательной и личностной рефлексии;
- логическим действиям сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

#### Познавательные УУД

##### Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие моменты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.

#### Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Учащиеся получают возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Предметные результаты**

#### **По основам знаний.**

##### **Ученик 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.

##### **Ученик 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 физической деятельности**

#### **Ученик 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.

#### **Ученик 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;
- подготовиться и сдать нормы всероссийского спортивного комплекса ГТО.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Градации положительной оценки зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

#### **1. По основам знаний.**

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

## **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» -двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
2. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
3. Вызов , как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
4. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
5. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

## **3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

## **4. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

#### **5. Контрольный срез (в форме тестовой работы):**

Оценка «5» - работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.

Оценка «4» - работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов

Оценка «3» - обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «2» - число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### 3. Содержание учебного предмета.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и отдельно до нескольких часов в четверть.

Структура содержания учебного предмета «Физическая культура» определена следующими тематическими блоками (разделами):

**Раздел «Знания о физической культуре»** — что такое физическая культура, координация движений, дистанция; как возникли физическая культура и спорт, получение первоначальных сведений об Олимпийских играх; представление о том, что такое темп и ритм, о личной гигиене человека, о внутренних органах человека, его скелете; что такое гимнастика; что такое осанка, выполнение организационно-методических требований, которые предъявляются на уроке физкультуры, ведение дневника самоконтроля, рассказ о скелете, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснение, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое закаливание, правила закаливания, приема пищи соблюдения питьевого режима, правила спортивных игр, рассказ историю появления мяча и футбола, объяснение, что такое зарядка и физкультминутка, правила обгона на лыжне.

**Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»** — строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты на право, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «налево, в обход, шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед; «мост», «стойку на лопатках», «стойку на голове»; лазать и перелизаться по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и поворот на гимнастических кольцах, выполнять разминку в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимание, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, кувырок с места, с разбега м через препятствие, кувырок назад, висы одной на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке

**Раздел «Легкая атлетика»** — научиться техники высоко старта; пробегать на скорость дистанцию 30 и 60 м, выполнять челночный бег 3x10 на время; пробегать 1000 м, передавать эстафетную палочку, беговую разминку; техники метания как на дальность так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий, бегать различные варианты эстафет.

**Раздел «Лыжная подготовка»** - переноска лыж. Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах



«змежкой». Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

**Раздел «Подвижные игры»:** «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Садки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы\*», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки\*», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы\*», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитника мл», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно н цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр»** - правила игры в баскетбол, волейбол, футбол, техника безопасности, инвентарь и оборудование, выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть подвижные игры «Полет мяча», «Быстрые передачи», «Эстафета волейбольных передач», «Волейбольный обстрел», «Попробуй, унеси», «Круговая лапта», «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием», «Поймай мяч», «Пятнашки», «Спиной к финишу», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передай мяч капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Футбольные салки», «Ловец и перехватчик», «Игра в четырех зонах», «Мяч в воздухе», «Передай и займи его место», «Гонка по кругу», «Вызов номеров».

#### **4 класс (индивидуальное обучение на дому)**

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании

Техника ведения мяча одной рукой. Правила игры «Пятнашки»

Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (30, 60м).

Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.

Основы знаний «Легкая атлетика и здоровье».

Инструктаж ОТ. Подвижная игра «Салки»,

Влияние подвижных игр на развитие координации.

О.З.Ступени ГТО. Нормативы комплекса ГТО.

Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Кувырок вперед, кувырок назад.

О.З. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.

Гимнастика в олимпийских играх

Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг

Спуск на лыжах в высокой и низкой стойке. Игры на свежем воздухе

Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Техника ловли и передачи мяча

О.З.Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях баскетболом.

*\*Международный день семьи.*

Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами волейбола.

Урок ОЗ : «История возникновения волейбола»

Промежуточная аттестация – тест

Значение ЛФК для людей с ОВЗ

**Промежуточная аттестация. Тест**

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре  
в 4 классе (индивидуальное обучение на дому)**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 9.

По 0,25 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании		
Сам.изуч.	Техника ведения мяча одной рукой. Правила игры «Пятнашки»		
2	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (30, 60м). Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.		
Сам.изуч.	Основы знаний «Легкая атлетика и здоровье».		
3	Инструктаж ОТ. Подвижная игра «Салки», Влияние подвижных игр на развитие координации.		
Сам.изуч.	О.З.Ступени ГТО. Нормативы комплекса ГТО.		
4	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Кувырок вперед, кувырок назад.		
Сам.изуч.	О.З. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища		
5	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		
Сам.изуч.	Гимнастика в олимпийских играх		
6	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг		
Сам.изуч.	Спуск на лыжах в высокой и низкой стойке. Игры на свежем воздухе		
7	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Техника ловли и передачи мяча		
Сам.изуч.	О.З.Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях баскетболом.		
8	<i>*Международный день семьи.</i> Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами волейбола.		
Сам.изуч.	Урок ОЗ: «История возникновения волейбола»		
9	Промежуточная аттестация. Тест.		
Сам.изуч.	Значение ЛФК для людей с ОВЗ		

*\*С учетом рабочей программы воспитания*