

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебной дисциплине**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
4 класс  
на 2022-2023 учебный год.

**Российская Федерация**  
**Республика Адыгея**  
**Муниципальное образование «Город Майкоп»**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Основная школа №27»**

**Рассмотрено**

Руководитель ШМС

\_\_\_\_\_ /Н.М.Удычак./

Протокол № \_\_ от

«\_\_» \_\_08\_\_2022 г.

**Согласовано**

Заместитель директора школы по УВР

\_\_\_\_\_ /М.В. Яловая /

«\_\_» \_\_08\_\_2022 г.

**Утверждено**

Директор школы

\_\_\_\_\_ /Ю.В.Трипкош/

Приказ № \_\_ от «\_\_» \_\_08\_\_2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебной дисциплине**  
**«Физическая культура»**

Ступень обучения (класс) **начальное общее образование 4 класс**

Количество часов: **105**

Уровень: **базовый**

Учитель: **Шуршина Галина Викторовна**

Программа разработана на основе  
Федерального Государственного Образовательного  
стандарта начального общего образования,  
авторской программы В.И.Ляха,  
А. А. Зданевича  
«Физическая культура» 4 кл.,  
составлена в соответствии с Основной  
образовательной программой основного  
общего образования МБОУ «ОШ №27»

2022 -2023 учебный год.

## СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**Пояснительная записка**.....

Общая характеристика учебного предмета .....

Место курса в учебном плане. ....

**1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**.....

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.....

Оценка достижений планируемых результатов освоения программы ...

**2. Содержание курса**.....

**3. Тематический план** учебного курса, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

**Приложение**

Календарно-тематическое планирование .....

Материально-техническое обеспечение.....

Рабочая программа по физкультуре для 1-4 классов разработана и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой начального общего образования по физкультуре с учетом авторской программы по физкультуре авторов: В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

В соответствии с «Методическими рекомендациями по учебным предметам в части учета региональных, национальных- этнокультурных особенностей в соответствии с ФГОС» разработанными Министерством образования и науки Республики Адыгея.

***Настоящая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:***

1. **Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ** (с изменениями и дополнениями). Федеральный закон № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. 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);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся". (Зарегистрирован 25.12.2020 № 61828);
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № «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);
6. 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);
7. Примерные рабочие программы начального общего образования по учебным предметам, опубликованные на сайте ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО» раздел «Примерные рабочие программы по учебным предметам»;
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;
9. Примерная программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
10. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 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»;

**1. Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 № 264 «Об образовании в Республике Адыгея»;**

2. Постановление Кабинета Министров Республики Адыгея от 24.07.2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта»;
3. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Республики Адыгея:
4. Инструктивно-методические письма Министерства образования и науки Республики Адыгея:
  - от 04.07.2011 № 3378 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;
  - от 27.02.2012 г. № 859 «О новой редакции примерных учебных (образовательных) планов государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений Республики Адыгея, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»
  - от 06.07.2011 № 3406 «О методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности в государственных и муниципальных образовательных учреждениях Республики Адыгея, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»;
  - Методические рекомендации по учебным предметам в части учета региональных, национальных- этнокультурных особенностей в соответствии с ФГОС» (разработаны Министерством образования и науки Республики Адыгея 2011-2015г)
  - от 25.03.2014 № 1536 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов в соответствии с ФГОС НОО».

**Данная программа разработана в соответствии с:**

- Учебным планом МБОУ «ОШ №27» на 2022-2023 учебный год;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «ОШ №27» на 2022-2023 уч.год;
- Программой воспитания МБОУ «ОШ №27». Календарным планом воспитательной работы.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью программы** по физической культуре является:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной **цели** связана с решением следующих **образовательных задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

– реализация национально-регионального компонента.

#### **На изучение региональных национальных- этнокультурных особенностей .**

- в 4 классе из выделяемых 105 часов отводится **9-14 часов**. Допускается вместо проведения отдельных занятий по тематике РН и ЭО использовать для изучения компонента по 5-7 минут на каждом уроке на выполнение упражнений, элементов комплексов упражнений, адыгейских национальных подвижных игр и игр других национальностей, проживающих в нашей республике. Учителя самостоятельно распределяют в тематическом планировании часы на изучение НРК в соответствии с содержанием курса.
- При планировании учебного материала по предмету «Физическая культура» для малоснежных районов Республики Адыгея, а также при отсутствии реальных возможностей для освоения разделов «Лыжные гонки» и «Плавание», допускается заменять их для увеличения количества часов по тематике «Спортивно-оздоровительная деятельность и общеразвивающие упражнения», «Подвижные национальные игры».
- Изучение национально-регионального компонента направлено на достижение следующих **целей**:
  - - приобщение детей младшего школьного возраста к богатейшему миру национальных подвижных игр;
  - - воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Республики Адыгея, чувства патриотизма;
  - - формирование у детей культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе;
- В основу занятий со школьниками положены следующие **дидактические принципы**:
  - - всестороннее развитие каждого ребёнка на основе его индивидуальных возможностей и способностей;
  - - обучение в зоне ближайшего развития (разный уровень развития детей предусматривает разную меру трудности заданий, а соответственно помощи и взаимопомощи);
  - - прочность освоения знаний и умений;
  - - интегрирование с другими учебными предметами.
- Включение национально- регионального компонента призвано обогатить образовательный процесс, воспитать чувства любви и уважения к культуре своего народа, национальной среде, развивать творческие способности учащихся.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбрать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

### Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Физическая культура входит в обязательную часть учебного плана. Согласно базисному учебному плану МБОУ ОШ №27 всего на изучение физической культуры в 4 классе 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недели).

### 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

<i>В процессе обучения выпускники 4 класса</i>		<i>По кодификатору</i>	
<i>научатся</i>	<i>получат возможность научиться</i>	<i>УУД</i>	<i>Чтение: работа с информацией</i>
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>			
<i>В процессе обучения выпускники 4 класса</i>		<i>По кодификатору</i>	
<i>научатся</i>	<i>получат возможность научиться</i>	<i>УУД</i>	<i>Чтение: работа с информацией</i>
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</li> <li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>– 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-06, Л-07, Л-08, Л-09, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Л-18, Л-21, Р-03, Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11, Р-14, Р-16, П-11, П-13, П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06, К-12, К-15, К-18, К-20	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05
<b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b>			

<i>В процессе обучения выпускники 4 класса</i>		<i>По кодификатору</i>	
<i>научатся</i>	<i>получат возможность научиться</i>	<i>УУД</i>	<i>Чтение: работа с информацией</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>		
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>– выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>– выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);</li> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);</li> <li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>– плавать, в том числе спортивными способами.</li> </ul>		



## Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Патриотическое воспитание:** — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:** — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, 14 Примерная рабочая программа стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:** — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:** — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:** — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 15 — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Оценка достижений планируемых результатов освоения программы**

На уроках физической культуры учащиеся осваивают знания, изучают физические упражнения, развивают физические качества. Поэтому результатами изучения физической культуры являются соответственно усвоенные знания, изученные физические упражнения, изменение уровня развития физических качеств. В первом-втором классах, несмотря на безотметочное обучение, учитель оценивает эти результаты. Такая оценка необходима ему, прежде всего, для управления учебным процессом. Чтобы оно было качественным, учителю необходимо освоить критерии и методику оценки результатов учебной деятельности учащихся по каждому предмету. Одновременно учитель должен постепенно приучать учащихся к правильной самооценке по всем учебным предметам, подводя их к переходу от безотметочного обучения к правильному восприятию отметки в последующих классах. В этом отношении физическая культура не является исключением. Но, как все учебные предметы, она имеет свои особенности. При изучении учебного предмета «Физическая культура» наряду со знаниями оцениваются усвоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств.

### **Критерии оценки физической подготовленности**

Результаты оценки физической подготовленности учащихся **не влияют на их отметку по физической культуре**. Оценка физической подготовленности в подготовительном-третьем классах производится учителем, прежде всего, для анализа эффективности своей работы по физическому развитию учащихся. Во втором—третьем классах оценка физической подготовленности производится также с целью сообщения учащимся личных достижений, обучения их навыкам самоконтроля и для мотивации на этой основе учебной деятельности. Оценка физической подготовленности производится в процессе предварительного, текущего поурочного и тематического контроля, а также итогового контроля исключительно с этими целями. **В начальной школе никакие обязательные нормативы физической подготовленности не устанавливаются.** Каждый учащийся стремится достичь доступный для него лучший результат. Стимулирование такого стремления учащихся к физическому самосовершенствованию достигается педагогическим мастерством учителя. С этой целью используется игровой и соревновательный методы.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

### ***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися 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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

## **Общеразвивающие упражнения**

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку;

прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **Подвижные игры с элементами спорта**

Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, национальные подвижные игры по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

#### **Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

#### **Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

#### **Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

#### **Национальные подвижные игры.**

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.** Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

#### **Структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических

качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

#### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1—4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
  - овладение школой движений;
  - развитие координационных и кондиционных способностей;
  - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
  - выработку представлений об основных видах спорта;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе:**

- разнообразные уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**3. Тематический план учебного курса,  
в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

Тематическое планирование составлено на основе программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы)

**Распределение программного материала**

<b>Разделы программы</b>	<b>4-й класс</b>	<b>Основные виды воспитательной деятельности*</b>	<b>сроки</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	5 ч.	Гражданско-патриотическое воспитание Формирование культуры здоровья	Сентябрь
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	9 ч.	Гражданско-патриотическое воспитание Формирование культуры здоровья	сентябрь
<b>Физическое совершенствование</b> 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность – гимнастика с основами акробатики – лёгкая атлетика – подвижные и спортивные игры  – общеразвивающие упражнения	4 ч.  16 ч. 14 ч.  19 ч.	Гражданско-патриотическое воспитание Формирование культуры здоровья	Октябрь Ноябрь Декабрь   Январь



1. Подвижные игры с элементами спорта – подвижные игры на основе баскетбола  – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – национальные подвижные игры – по выбору учителя	24 ч.	Гражданско-патриотическое воспитание Формирование культуры здоровья	Февраль Март Апрель Май
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	14ч.		
	<b>105 ч.</b>		

### Приложение

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. АДЫГЕЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА (105 ч) 4-й класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов	Содержание	По кодификатору	
	План	Факт				УУД	Чтение: работа с информацией
			<b>Знания о физической культуре (5 ч)</b>				
1 2			<b>Физическая культура</b>  <b>Урок-игра. Инструктаж по ТБ.</b>	2	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-06, Л-07, Л-08, Л-09, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Л-18, Л-21, Р-03, Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11, Р-14, Р-16, П-11, П-13,	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05
3 4			<b>Из истории физической культуры</b>  <b>Урок-соревнование.</b>	2	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		

			<b>НРН и ЭО: «Сухой прут» (адыг. народн. игра).</b>			П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06, К-12, К-15, К-18, К-20	
<b>5</b>			<b>Физические упражнения</b>	<b>1</b>	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.		
			<b>Способы физкультурной деятельности ( 9 ч.)</b>				
<b>6 7 8</b>			<b>Самостоятельные занятия</b> <b>Урок-соревнование.</b> Инструктаж по ТБ. <b>РН и ЭО: «Подлог шапки».</b>	<b>3</b>	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-06, Л-07, Л-08, Л-09, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Л-18, Л-21, Р-03,	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05
<b>9 10 11</b>			<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> <b>ОРУ</b>	<b>3</b>	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11, Р-14, Р-16, П-11, П-13, П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06, К-12, К-15, К-18, К-20	
<b>12 13 14</b>			<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Инструктаж по ТБ  <b>РН и ЭО: «Подлог шапки».</b> Прыжки в длину с места.	<b>3</b>	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.		
			<b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 4 ч.)</b>				
<b>1 5 1 6 1 7 1 8</b>			<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Инструктаж по ТБ  <b>РН и ЭО: «Драчливый баран»</b>	<b>4</b>	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-06, Л-07, Л-08, Л-09, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Л-18, Л-21, Р-03, Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11,	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					Р-14, Р-16, П-11, П-13, П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06, К-12, К-15, К-18, К-20
			<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	16	
19 20 21 22 23			Акробатика. Инструктаж по ТБ Строевые упражнения  <b>РН и ЭО: «Драчливый баран»</b>	5	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
24 25 26  27 28			Висы. Инструктаж по ТБ. <b>РН и ЭО: «Сухой прут» (адыг. народн. игра).</b>	5	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.
29 30 31 32 33 34			Опорный прыжок, лазание <b>НРК. «Сухой прут» (адыг. народн. игра).</b>	6	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок
			<b>Лёгкая атлетика</b> <b>НРК. «Комок шерсти» (быстрота, сила, ловкость).</b>	14	
35 36 37 38 39			Ходьба и бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	5	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
40 41 42 43 44			Прыжки  <b>НРК. «Комок шерсти» (быстрота, сила, ловкость).</b>	5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
45 46 47 48			Метание мяча	4	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-

					вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		
49			Подвижные и спортивные игры  НРК. «Комок шерсти» (быстрота, сила, ловкость).	19	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно- силовых способностей.		
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							
61							
62							
63							
64							
65							
66							
67							
<b>Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)</b>							
68			Подвижные игры на основе баскетбола Подвижные игры на основе мини-футбола Подвижные игры на основе бадминтона Подвижные игры на основе настольного тенниса Подвижные игры на основе настольного тенниса Национальные подвижные игры  – по выбору учителя	24	Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, национальные подвижные игры, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.	Л-18, Л-21, Р-03, Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11, Р-14, Р-16, П-11, П-13, П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06, К-12, К-15, К-18, К-20	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05
69							
70							
71							
72							
73							
74							
75							
76							
77							
78							
79							
80							
81							
82							
83							
84							

85								
86								
87								
88								
89								
90								
91								
			<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (14 ч.)</b>					
92			Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	14	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.			
93								
94								
95								
96								
97								
98								
99								
100								
101								
102								
103								
104								
105								

## Программа национально-регионального компонента

*Адыгейские народные подвижные игры. (Применяются с учетом их направленности и возрастных возможностей применения и развития физических и морально-волевых качеств)* ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, переползания, единоборство; коллективизм, товарищество, дисциплинированность, честность, смелость, решительность, выдержка, упорство, смекалка, внимательность.

**Наименование детских адыгейских народных подвижных игр рекомендуемых для развития физических качеств у младших школьников.**

- ЦыпашкI (комоч шерсти) –** быстрота, сила, ловкость
- Джанкылыщ (захват противника) –** быстрота, ловкость.
- Къанкъангъэбыль (прятки) –** быстрота, ловкость
- Хъакургъачь (катание колеса) -** быстрота, ловкость
- Пэю кIадз (подлог шапки) -** быстрота, ловкость
- Лъэс шыу (пешие всадники) –** сила, ловкость
- Гъу (сухой прут) -** ловкость
- КIэн (альчики) -** сила, меткость, ловкость
- Чын (волчек) -** сила, меткость, ловкость
- Лъэрычъ (коньки) -** быстрота
- Цырбыжь шхонч (ружье из бузины) -** меткость
- Чъэн (бегать) -** быстрота
- ТIы ззуал (драчливый баран) -** быстрота, сила, ловкость
- Шъынэ (ягненок) -** быстрота, сила, ловкость
- Щэ къаштэ (брать снаряд) -** ловкость
- Къэрэу – къэрэу (журавли-журавушки) -** ловкость
- Къэрэукъэжь зэбэныжь ( журавлиная борьба) -** сила
  
- ХъантIэркъо пкIэн (прыжок лягушки) –** сила
- Шъонтэф (гонка бурдюка) –** сила, быстрота
- ЦырапIын (чижик) –** сила, меткость
- Шай (чижик) -** сила, ловкость

**Цырыбжь зау (бой бузиной)** – быстрота, ловкость  
**Цырыбжь бзыу (бросание птички)** - сила  
**Шхончау (стрелок)** - меткость  
**Псыне (колодец)** - меткость, ловкость  
**Чэтыу шакIу (кот- охотник)** - сила, ловкость  
**Мыжьоу быбрэр ( летящий камень)** - быстрота  
**Пхэ щэрэхь (палка-колесо)** - сила  
**Дэшхоеу (сбивание орехов)** - меткость, ловкость  
**Тахьо (пастух)**- сила, быстрота  
**Льэкьо льэш (сильные ноги)** - сила  
**Пхэеон (бить по дереву)** - сила

При проведении адыгейских национальных игр следует учитывать степень физической подготовленности детей, а также роль воспитательного воздействия игр. Учителю необходимо продумать объяснение игры так, чтобы оно было четким, понятным и эмоциональным. Сложность и важность представляет дозировка физической нагрузки во время игры. Адыгейские национальные подвижные игры в большинстве своем содержат возможности для отдыха игроков. В этом случае ребенок сам может снижать или повышать нагрузки. Порой увлеченные дети не замечают наступления утомления, поэтому учитель физической культуры должен контролировать их поведение и следить за внешним проявлением усталости.

### Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-	Количество	Примечания
<i><b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b></i>		
Программа по учебному предмету «Физическая культура».	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации.	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
<i><b>Технические средства обучения</b></i>		
Магнитофон	Д	
<i><b>Учебно-практическое оборудование</b></i>		

<p>Перекладина гимнастическая (пристеночная).</p> <p>Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м).</p> <p>Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные)</p>	<p>-</p> <p>П</p> <p>П</p> <p>П</p>	
<p>Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.</p> <p>Палка гимнастическая.</p> <p>Скакалка детская.</p> <p>Мат гимнастический.</p> <p>Кегли.</p> <p>Обруч пластиковый детский.</p> <p>Планка для прыжков в высоту.</p> <p>Флажки стартовые.</p> <p>Лента финишная.</p> <p>Рулетка измерительная.</p> <p>Набор инструментов для подготовки прыжковых ям</p> <p>Щит баскетбольный тренировочный.</p> <p>Сетка для переноса и хранения мячей.</p> <p>Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная.</p> <p>Аптечка</p>	<p>П</p> <p>Д</p> <p>П</p> <p>П</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>П</p>	
<b><i>Игры и игрушки</i></b>		
<p>Стол для игры в настольный теннис.</p> <p>Сетка и ракетки для игры в настольный теннис</p> <p>Шахматы (с доской).</p>	<p>П</p> <p>П</p> <p>П</p> <p>П</p>	



## **ЛИТЕРАТУРЫ СПИСОК**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2013г.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2013.
- 3.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 4.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.
- 5.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 6.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- 7.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2014

