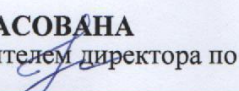


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**Петелинская средняя общеобразовательная школа**

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-155

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем директора по УВР  
  
Н.И.Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от «30» августа 2019 г.  
№ 114/11-ОД



Н.Ю.Вахрушева

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре**

4-го класса.

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: учитель физической культуры Финаев Анатолий Юрьевич

Год составления: 2019

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### 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.

### 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.

## **Содержание учебного предмета**

### **Подвижные игры (15 ч)**

Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.

### **Гимнастика акробатика (21ч)**

Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла.

### **Лыжная подготовка(21ч)**

Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.

### **Легкая атлетика (22 ч)**

Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта

### **Подвижные игры с элементами баскетбола (23ч)**

Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Подвижные игры	15	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла	21
3	Лыжная подготовка	21	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	21
4	Легкая атлетика	22	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта	22
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	23	Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка	23
6	Теория	В процессе урока	–	–
	Итого:	102	-	102

## Тематическое планирование

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика (12 ч.)</b> - контрольные нормативы - 1 - практических - 11			
1			Ходьба и бег. Низкий старт.
2			Ходьба и бег. Высокий старт
3			Ходьба и бег
4			Ходьба и бег. Бег на результат 30 м.
5			Прыжок в длину с места.
6			Прыжок в длину с места.
7			Прыжок в длину с места.
8			Метание малого мяча с места на дальность.
9			Метание малого мяча с места на дальность.
10			Метание набивного мяча
11			Бег по пересеченной местности
12			Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 2 Подвижные игра (15 ч.)</b> - контрольные нормативы - 1 - практических - 14			
13			ТБ во время занятий подвижными играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
14			Подвижная игра "Быстро встать в строй"
15			Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.
16			Передача и ловля мяча на месте в парах.
17			Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. Подвижная игра "Бросай- поймай!"
18			Построение в две шеренги по расчёту. Ловля и передача мяча в движении.
19			Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.
20			Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура.
21			Урок - игра. Подвижная игра "Мяч водящему"
22			Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.
23			Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра "Мяч водящему!"
24			Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра "Мяч в корзину".
25			Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину
26			Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.
27			Урок-игра "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему!", "Бросай- поймай!"
<b>Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)</b> - контрольные нормативы - 1 - практических - 20			
28			Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.
29			Счёт по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег

			с перепрыгиванием через предметы.
30			Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.
31			Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.
32			Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.
33			Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.
34			Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лёжа на наклонной скамье.
35			Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.
36			Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.
37			ОРУ с малыми мячами. Перестроение в три шеренги.
38			ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.
39			Кувырок вперёд из упора присев.
40			Кувырок вперёд из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.
41			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату.
42			ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперёд. Полоса препятствий.
43			ОРУ со скакалкой. "Мост", лёжа на спине.
44			Акробатика: "Мост" и стойка на лопатках.
45			Мальчики: подтягивание в вися на перекладине; девочки: подтягивание в вися лёжа.
46			Подвижная игра "Два мороза"
47			Подвижные игры "Прыгающие воробушки", "У медведя во бору"
48			Подвижная игра "Через кочки и пенёчки"
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка (24ч.)</b>			
<b>- контрольные нормативы - 2</b>			
<b>- практических - 22</b>			
49			Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж.
50			Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
51			Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал".
52			Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг"
53			Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками
54			Попеременный двушажный ход без палок
55			Попеременный двушажный ход без палок.
56			Попеременный двушажный ход с палками
57			Попеременный двушажный ход с палками
58			Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой"
59			Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой"
60			Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
61			Спуски в высокой и низкой стойках
62			Спуски в высокой и низкой стойках
63			Техника лыжных шагов. Спуски в высокой и низкой стойках.
64			Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
65			Подъёмы и спуски с небольших склонов.
66			Повороты переступанием вокруг носков.
67			Повороты переступанием вокруг носков

68			Подъём ступающим шагом.
69			Техника лыжных шагов. Подъём ступающим шагом.
70			Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
71			Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Кто быстрее"
72			Техника лыжных шагов. Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.
<b>Раздел 4 Подвижные игры на материале Баскетбола (6 ч.)</b>			
<b>- контрольные нормативы - 1</b>			
<b>- практических - 5</b>			
73			Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
74			Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему"
75			Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола. Игра "У кого меньше мячей?"
76			Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой. Игра "Передал-садись!"
77			Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра "Передал-садись"
78			Ловля мяча на месте в паре. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
<b>Раздел 5 Легкая атлетика (6ч)</b>			
<b>- контрольные нормативы - 1</b>			
<b>- практических - 5</b>			
79			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
80			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
81			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
82			Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
83			Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
84			Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 6 Подвижные игры - 9 (ч.)</b>			
<b>- контрольные нормативы - 1</b>			
<b>- практических - 8</b>			
85			Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Зайцы в огороде"
86			Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Лиса и куры"
87			Подвижная игра на совершенствование навыков бега "К своим флажкам"
88			Подвижная игра на совершенствование навыков бега. Подвижная игра "Волк во рву"
89			Подвижная игра на совершенствование навыков бега "Пятнашки"
90			Подвижная игра на совершенствование навыков метания. Подвижная игра "Попади в обруч"
91			Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Кто дальше бросит"
92			Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт"
93			Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 7 Легкая атлетика - 9 (ч.)</b>			
<b>- контрольные нормативы -</b>			
<b>- практических - 9</b>			
94			Техника безопасности при беге, метании и прыжках.

			Прыжки через скакалку.
<b>95</b>			Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30сек.
<b>96</b>			Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10
<b>97</b>			Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед, сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
<b>98</b>			Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3х10.
<b>99</b>			Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
<b>100</b>			Бег на 500м. в умеренном темпе.
<b>101</b>			Бег 1000м. без учёта времени
<b>102</b>			ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков