

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Волченской СОШ

*Юдичева* /Т.Г. Юдичева/

Приказ от «01» 09 2021 г. № 96

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
уровень общего образования, класс: начальное общее, 4 класс  
количество часов: 96 часов (3 часа в неделю)

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования (Приказ № 286 от 31.05.2021г.)
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015г. № 1/15. В редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015г.).
- Авторской программы по физической культуре для начальной (полной) школы (базовый уровень) для 4 класса /В.И. Лях, А.А. Зданевич, М: «Просвещение» 2017 г./

2021 г.

## **РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **1. Задачи учебного предмета:**

**Цели обучения:** изучение данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи:** коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **2. Место предмета в учебном плане**

Согласно действующему учебному плану МБОУ Волченской СОШ на 2021-2022 учебный год в рамках реализации ФГОС начального общего образования, рабочая программа для 4 класса предусматривает обучение физической культуре в объёме 34 учебных недель и 95 часов в год (1 час на очную форму и 2 часа на заочную форму в неделю). Количество часов, отводимое на изучение предмета «Физическая культура» позволяет в полном объёме выполнить государственную образовательную программу по предмету. Региональный компонент осуществляется на каждом уроке фрагментарно.

### **3. Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты:***

**Регулятивные УУД:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемов страховки и самостраховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

**Познавательные УУД:**

- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

## **РАЗДЕЛ 2 . СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (95 часов)**

### **Знания о физической культуре. (15 часов)**

Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика. Теоретические сведения. (33 часа)**

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. **Практический материал.** Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика. Теоретические сведения. (17 часов)**

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. **Практический материал:** Ходьба. Обычная

ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии. Ходьба с сохранением правильной осанки.. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.

### **Игры. Теоретические сведения. (30 часов)**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. **Практический материал.** Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры лазанием; метанием и ловлей мяча; бросанием, ловлей, метанием.

## **РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1. Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Сроки</b>
1	Знания о физической культуре	15	01.09.2021-05.10.2021
2	Гимнастика	33	06.10.2021-11.01.2022
3	Игры	30	12.01.2022-06.04.2022
4	Лёгкая атлетика	17	11.04.2022-25.05.2022
	<b>ИТОГО</b>	<b>95</b>	

### **2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

#### **Учебно-методические средства**

#### **УМК (учитель-ученик)**

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2018 г.

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

1. Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2018 г.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2014.
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель», 2018.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2017.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2017.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2019.
- 7.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2018.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2015.

**Интернет-ресурсы (для учащихся):**

[nsportal.ru](http://nsportal.ru)

[fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru)

**Материально-технические средства:**

Футбольный и волейбольный мячи, кегли, резиновые мячи, напольное бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мат, секундомер, скакалки, обручи, гимнастические палки, свисток.

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок ознакомления с новым материалом	с 1	01.09.2021	
2	Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов.	Урок ознакомления с новым материалом	с 1	06.09	
3	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Урок ознакомления с новым материалом	с 1	07.09	
4	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	Урок ознакомления с новым материалом	с 1	08.09	
5	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	Урок ознакомления с новым материалом	с 1	13.09	
6	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования, инвентаря для занятий.	Комбинированный	1	14.09	
7	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	Урок ознакомления с новым материалом	с 1	15.09	

8	Правила поведения на уроках гимнастики.	Урок ознакомления с новым материалом	1	20.09	
9	Понятия: колонна, шеренга, круг.	Комбинированный	1	21.09	
10	Строевые упражнения. Повороты кругом на месте.	Комбинированный	1	22.09	
11	Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй».	Комбинированный	1	27.09	
12	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Комбинированный	1	28.09	
13	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с обручами, со скакалками.	Комбинированный	1	29.09	
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами.	Комбинированный	1	04.10	
15	Акробатика. Кувырок назад. «Мостик» с помощью учителя.	Комбинированный	1	05.10	
16	Лазание. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	Комбинированный	1	06.10	
17	Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный	1	11.10	
18	Висы на рейке гимнастической стенки на время.	Комбинированный	1	12.10	
19	Подтягивание на перекладине.	Комбинированный	1	13.10	
20	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну.	Комбинированный	1	18.10	
21	Ходьба по наклонной доске (угол 20).	Комбинированный	1	19.10	
22	Стойка на одной ноге с различным положением рук.	Комбинированный	1	20.10	
23	Коррекционные подвижные игры: «Светофор».	Комбинированный	1	25.10	
24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Запрещенное движение».	Комбинированный	1	26.10	
25	Подвижная игра «Фигуры».	Комбинированный	1	27.10	
26	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	Комбинированный	1	08.11	
27	Подвижная игра «Пустое место».	Комбинированный	1	09.11	
28	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок ознакомления с новым материалом	1	10.11	
29	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	Урок ознакомления с новым материалом	1	15.11	
30	Физическая нагрузка и отдых.	Урок ознакомления с новым материалом	1	16.11	

31	Физическое развитие. Осанка.	Комбинированный	1	17.11	
32	Строевые упражнения. Построение из одной шеренги в две и наоборот.	Комбинированный	1	22.11	
33	Техника лазания по наклонной гимнастической скамейке ( угол 20-30) с опорой на кисти рук и стопы.	Комбинированный	1	23.11	
34	Упражнения на равновесие.	Комбинированный	1	24.11	
35	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	Комбинированный	1	29.11	
36	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Комбинированный	1	30.11	
37	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Комбинированный	1	01.12	
38	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Комбинированный	1	06.12	
39	Значение правильной осанки при ходьбе.	Комбинированный	1	07.12	
40	Понятие: высокий старт.	Комбинированный	1	08.12	
41	Понятие: эстафетный бег.	Комбинированный	1	13.12	
42	Понятие: низкий старт.	Комбинированный	1	14.12	
43	Понятие: эстафета (круговая).	Комбинированный	1	15.12	
44	Прыжки. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60 – 70 см.)	Комбинированный	1	20.12	
45	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок ознакомления с новым материалом	1	21.12	
46	Физические качества.	Комбинированный	1	22.12	
47	Метание. Подготовка кистей рук.	Комбинированный	1	10.01.2022	
48	Броски и ловля мячей.	Комбинированный	1	11.01	
49	Метание малого мяча по цели.	Комбинированный	1	12.01	
50	Броски большого мяча.	Комбинированный	1	17.01	
51	Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	1	18.01	
52	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	Комбинированный	1	19.01	
53	Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный	1	24.01	
54	Построение в обозначенном месте.	Комбинированный	1	25.01	
55	Построение в круг по ориентиру.	Комбинированный	1	26.01	
56	Движение в колонне с изменением направлений.	Комбинированный	1	31.01	
57	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и ног.	Комбинированный	1	01.02	
58	Ходьба на месте под счет.	Комбинированный	1	02.02	
59	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	Комбинированный	1	07.02	
60	Упражнения на коррекцию осанки с насыпными мешочками.	Комбинированный	1	08.02	
61	Упражнения на равновесие с насыпными мешочками.	Комбинированный	1	09.02	
62	Упражнения на укрепление мышц рук.	Комбинированный	1	14.02	



63	Упражнения на укрепления мышц спины.	Комбинированный	1	15.02	
64	Упражнения на укрепление мышц ног.	Комбинированный	1	16.02	
65	Упражнения на растяжку мышц.	Комбинированный	1	21.02	
66	Упражнения на расслабление мышц.	Комбинированный	1	22.02	
67	Дыхательные упражнения.	Комбинированный	1	28.02	
68	Игры «Запомни порядок», «Летает — не летает».	Комбинированный	1	01.03	
69	Игры «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	Комбинированный	1	02.03	
70	Игры «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».	Комбинированный	1	09.03	
71	Игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	Комбинированный	1	14.03	
72	Игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».	Комбинированный	1	15.03	
73	Игры «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	Комбинированный	1	16.03	
74	Игры «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».	Комбинированный	1	21.03	
75	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок ознакомления с новым материалом	1	22.03	
76	Значение и основные правила закаливания.	Комбинированный	1	04.04	
77	Подвижные игры: коррекционные игры.	Комбинированный	1	05.04	
78	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».	Комбинированный	1	06.04	
79	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики».	Комбинированный	1	11.04	
80	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – круг».	Комбинированный	1	12.04	
81	Игры с бегом и прыжками «К своим флажкам».	Комбинированный	1	13.04	
82	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок».	Комбинированный	1	18.04	
83	Игры с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам».	Комбинированный	1	19.04	
84	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель».	Комбинированный	1	20.04	
85	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч - среднему».	Комбинированный	1	25.04	
86	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Зоркий глаз»	Комбинированный	1	26.04	
87	Пионербол. Правила игры.	Комбинированный	1	27.04	
88	Пионербол. Прием и передача мяча.	Комбинированный	1	04.05	
89	Пионербол. Подача мяча.	Комбинированный	1	11.05	
90	Пионербол. Учебная игра.	Комбинированный	1	16.05	
91	Флорбол. Элементы игры флорбол. Техника владения клюшкой.	Комбинированный	1	17.05	
92	Элементы игры флорбол. Ведение мяча по прямой.	Комбинированный	1	18.05	
93	Элементы игры флорбол. Прием и передача мяча.	Комбинированный	1	23.05	

94	Элементы игры флорбол. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	1	24.05	
95	Закрепление пройденного материала.	Урок обобщения и систематизации знаний	1	25.05	

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания ШМО  
Протокол № 1 от 30.08.2021  
Тоцова Е.В. [подпись]  
(ФИО руководителя ШМО, подпись)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_/С.Н. Волченкова/  
\_\_\_\_\_  
(дата согласования)

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 31.08.2021

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 11  
( одиннадцать ) лист  
Директор МБОУ Волченская СОШ  
Стрелова Т.Г. Юдичева