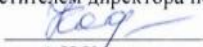


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|                                                                                                |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>РАССМОТРЕНО:</b><br>на заседании<br>педагогического совета<br>Протокол № 1<br>от 30.08.2019 | <b>СОГЛАСОВАНО:</b><br>заместителем директора по УВР<br><br>А.И.Кадырова | <b>УТВЕРЖДАЮ:</b><br>директор школы<br> Ф.Ф.Исхакова<br>Приказ № 296-од от 30.08.2019 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Рабочая (адаптированная) программа  
по учебному предмету физическая культура  
для 4 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

Рахимов Махтум Маскутович,  
учитель физической культуры

Год разработки - 2019

## **1. Требования к уровню подготовки по предмету**

**Гимнастика:** Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" Уметь: выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Легкая атлетика:** Знать: фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега

**Лыжная подготовка:** Знать: как бежать по прямой и по повороту. Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на лыжах в быстром темпе до 100 м.

**Пионербол:** Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

**Баскетбол:** Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

## **2. Содержание программы учебного предмета**

### **Гимнастика.**

**1. Строевые упражнения** Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

### **2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

2.1 Упражнения на осанку Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

2.2 Дыхательные упражнения Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц: Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

**3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол

правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

**4. Упражнения на гимнастической стенке** Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

**5. Акробатические упражнения (элементы, связки).** Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

**6. Простые и смешанные висы и упоры** Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

**7. Переноска груза и передача предметов** Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

**8. Лазание и перелезание** Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

**9. Равновесие** Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

**10. Опорный прыжок** Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

**11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5 —6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

### **Легкая атлетика**

- 1. Ходьба** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.
- 2. Бег** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).
- 3. Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".
- 4. Метание.** Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

### **Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

### **Спортивные и подвижные игры**

**Пионербол** Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

**Баскетбол** Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| №  | Наименование тем                                                                                                  | Количество часов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                            |                  |
| 1  | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики                                                       | 1                |
| 2  | ОТ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Освоение техники спринтерского бега. ОБЖ: режим учебы и отдыха | 1                |
| 3  | Техника бега, бег на короткие дистанции, С чередованием направления.                                              | 1                |
| 4  | Техника метания мяча на дальность, в цель.                                                                        | 1                |
| 5  | Техника длительного бега.                                                                                         | 1                |
| 6  | Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения)                                                                         | 1                |
| 7  | Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.                                                                       | 1                |
| 8  | Челночный бег 3х10                                                                                                | 1                |
| 9  | Бег 1000 м без учета времени                                                                                      | 1                |
| 10 | Бег 60 м. с фиксированием результата                                                                              | 1                |
| 11 | Наклон вперед из положения сидя                                                                                   | 1                |
| 12 | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя                                                       | 1                |
| 13 | Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд                                                     | 1                |
| 14 | Прыжки в длину с места.                                                                                           | 1                |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа                                                                            | 1                |
| 16 | Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега                                                    | 1                |
| 17 | Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега                                                    | 1                |

|     |                                                                                         |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 18- | Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)                                         | 1 |
| 19  | Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)                                         | 1 |
| 20  | Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов                            | 1 |
| 21  | Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов                            | 1 |
|     |                                                                                         |   |
| 22  | Упражнения со скакалкой.                                                                | 1 |
| 23  | Комплекс утренней гимнастики.                                                           | 1 |
| 24  | Комплекс упражнений с мячом                                                             | 1 |
| 25  | Лазания на гимнастической стенке.                                                       | 1 |
|     | <b>Спортивные и подвижные игры</b>                                                      |   |
| 26  | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.                             | 1 |
| 27  | Пробежки без мяча.                                                                      | 1 |
| 28  | Передвижение в защите                                                                   | 1 |
| 29  | Остановка шагом.                                                                        | 1 |
| 30  | Ловля и передача мяча двумя руками                                                      | 1 |
| 31  | Ловля и передача мяча двумя руками                                                      | 1 |
| 32  | Передача мяча двумя руками от груди.                                                    | 1 |
| 33  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой.                                             | 1 |
| 34  | Ведение мяча шагом правой, левой рукой.                                                 | 1 |
| 35  | Ведение мяча бегом правой, левой рукой.                                                 | 1 |
| 36  | Эстафеты с элементами баскетбола                                                        | 1 |
| 37  | Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита с правой и левой стороны | 1 |

|    |                                                                                           |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 38 | Остановка прыжком                                                                         | 1 |
| 39 | Остановка двумя шагами.                                                                   | 1 |
| 40 | Сочетание приемов. Ловля-остановка-передача.                                              | 1 |
| 41 | Передача-рывок-ловля-передача.                                                            | 1 |
| 42 | Ловля-ведение-остановка-передача.                                                         | 1 |
| 43 | Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад. | 1 |
| 44 | Быстрые рывки с места, остановки скачком                                                  | 1 |
| 45 | Игра «Пионербол», расстановка игроков на площадке                                         | 1 |
| 46 | Ловля мяча над головой                                                                    | 1 |
| 47 | Подача двумя руками снизу.                                                                | 1 |
| 48 | Боковая подача.                                                                           | 1 |
| 49 | Учебная игра в «Пионербол»                                                                | 1 |
| 50 | Учебная игра в «Пионербол»                                                                | 1 |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                  |   |
| 51 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.                         | 1 |
| 52 | Поворот на лыжах вокруг (носков, пяток) лыж                                               | 1 |
| 53 | Передвижение по лыжне ступающим шагом                                                     | 1 |
| 54 | Передвижение по лыжне скользящим шагом.                                                   | 1 |
| 55 | Передвижение по лыжне скользящим шагом.                                                   | 1 |
| 56 | Спуск со склонов в низкой и основной стойке.                                              | 1 |
| 57 | Подъем по склону «лесенкой».                                                              | 1 |
| 58 | Подъем «ёлочкой»                                                                          | 1 |

|       |                                                                              |           |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 59    | Торможение «плугом».                                                         | 1         |
| 60    | Обучение попеременному двухшажному ходу                                      | 1         |
| 61    | Обучение попеременному двухшажному ходу                                      | 1         |
| 62    | Обучение попеременному двухшажному ходу                                      | 1         |
| 63    | Передвижение по слабопересеченной местности 1 км., без учета времени         | 1         |
| 64    | Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.                                   | 1         |
| 65    | «Веселые старты».                                                            | 1         |
| 66-68 | Обучение одновременному двухшажному ходу.                                    | 3         |
| 69    | Прохождение дистанции 1 км. с фиксированием результата                       | 1         |
| 70    | Эстафета                                                                     | 1         |
|       | <b>Гимнастика</b>                                                            | <b>17</b> |
| 71    | Правила поведения учащихся на уроках гимнастики.                             | 1         |
| 72    | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом». | 1         |
| 73    | Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали                        | 1         |
| 74    | Понятие интервал, ходьба «змейкой»                                           | 1         |
| 75    | ОРУ с гимнастическими палками                                                | 1         |
| 76    | ОРУ с набивным мячом.                                                        | 1         |
| 77    | ОРУ на гимнастической скамейке.                                              | 1         |
| 78    | Кувырок вперед с шага                                                        | 1         |
| 79    | Два кувырка вперед.                                                          | 1         |
| 80    | Кувырок назад.                                                               | 1         |
| 81    | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев                           | 1         |

|     |                                                                                                      |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 82  | «Мост» из положения лежа на спине.                                                                   | 1 |
| 83  | Разбег и толчок ногами, приземление                                                                  | 1 |
| 84  | Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см.). | 1 |
| 85  | Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног.                                              | 1 |
| 86  | Лазание по канату в три приема                                                                       | 1 |
| 87  | Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне)                                               | 1 |
|     | <b>Легкая атлетика</b>                                                                               |   |
| 88  | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики                                          | 1 |
| 89  | Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением                                               | 1 |
| 90  | Бег наперегонки с высокого старта (30 м.).                                                           | 1 |
| 91  | Челночный бег (3x10).                                                                                | 1 |
| 92  | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.                                                   | 1 |
| 93  | Наклон вперед из положения сидя.                                                                     | 1 |
| 94  | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с).                                           | 1 |
| 95  | Прыжки в длину с места.                                                                              | 1 |
| 96  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                                                              | 1 |
| 97  | Разбег и отталкивание в прыжке в длину.                                                              | 1 |
| 98  | Приземление в прыжках в длину с разбега.                                                             | 1 |
| 99  | Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо».                                              | 1 |
| 100 | Метание малого мяча на дальность.                                                                    | 1 |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную цель.                                                             | 1 |
| 102 | Обучение техники длительного бега по пересеченной местности 1000 м                                   | 1 |

