

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 314 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 506 от 30.08.2023  
Директор ГБОУ СОШ №314  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 4 «В» класса  
(АОП НОО для обучающихся  
с тяжелыми нарушениями речи)**

Разработчик программы:  
учитель Дмитриева А.И.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

### 1) Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Учебному плану ГБОУ СОШ №314 Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год на изучение физической культуры в 4 в классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год. Уровень изучения предмета базовый.

2)

№ п/п	Тема	Количество часов по учебному плану
Глава 1	Легкая атлетика	21
Глава 2	Кроссовая подготовка	21
Глава 3	Гимнастика	18
Глава 4	Подвижные игры	18
Глава 5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>

### 3) Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы

*Учебник для учащихся:*

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение».
- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО».
- «Подвижные игры 1- 4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО».
- «Зимние подвижные игры 1- 4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО».
- Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1- 4 кл. Просвещение.

Интернет - ресурсы:

- <http://fizkult-ime.ru/> ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

### 4) Содержание учебного предмета

#### **1. Легкая атлетика.**

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30, 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.

**Развитие выносливости:** кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## ***2. Кроссовая подготовка.***

Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоления препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий.

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

## ***3. Гимнастика.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Организующие команды и приемы:** повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед и назад в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, «мост».

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя руками.

**Лазанье:** лазанье по канату и по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **4. Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

#### **5. Спортивные игры**

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), пионерболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Подвижные игры:** «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые

упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

## **6. Итоговое повторение**

Закрепление знаний, умений и навыков, полученных на уроках по данным темам.

### 5) Планируемые результаты освоения учебного предмета

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие компетенции:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

6) Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация проводится по четвертям. В начале учебного года проводится входная проверочная работа.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

В 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Нормативы

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз				15	9	7
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5	3	2			
Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	125
Челночный бег 3*10 м,сек	9,0	9,3	9,5	9,5	9,7	10,0
Метание теннисного мяча ( м)	32	27	24	17	15	13

Отжимание, раз	17	12	9	12	7	5
Прыжки через скакалку,30 сек,раз	45	35	25	50	40	30
Наклон вниз, не сгибая ног в коленях	Положить ладонь на пол	Положить пальцы на пол	Коснуться пальцами пола	Положить ладонь на пол	Положить пальцы на пол	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,6	6,0	6,5	5,6	6,0	6,5
Бег 60 м с высокого старта, сек	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Бег 1000 м с высокого старта, сек	4,5	6,1	7,1	6,0	6,3	6,5



## Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество во часов	План. проведение	Факт. проведение
1	<b>Л/А.</b> Бег с заданным темпом и скоростью. Инструктаж по ТБ	1		
2	Бег. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	1		
3	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Вводный контроль.	1		
4	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1		
5	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	1		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1		
10	Бросок теннисного мяча с места и разбега. Игра «Третий лишний».	1		
11	Бросок теннисного мяча на дальность на результат.	1		
12	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).	1		
13	Равномерный бег (4 мин). Развитие выносливости.	1		
14	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1		
15	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1		
16	Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1		
17	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.	1		
18	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1		
19	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
20	Равномерный бег . Развитие выносливости.	1		
21	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег — 100 м ходьба — 80 м).	1		
22	Равномерный бег . Игра «Охотники и зайцы»».	1		
23	Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	1		
24	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
25	Кросс (1 км) на результат.	1		
26	<b>Гимнастика.</b> ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Инструктаж по ТБ.	1		
27	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1		
28	Серия кувырок вперед (3 кувырка). Игра «Что изменилось?».	1		

29	ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1		
30	Серия кувырок вперед (3 кувырка). Игра «Точный поворот».	1		
31	ОРУ. Серия кувырок вперед (3 кувырка) на результат.	1		
32	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	1		
33	Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1		
34	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1		
35	Эстафеты. Игра «Не ошибись!».	1		
36	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1		
37	ОРУ с мячами. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1		
38	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1		
39	Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
40	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1		
41	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1		
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1		
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема на результат.	1		
44	<b>Подвижные игры.</b> ТБ на уроках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
45	ОРУ. Игра «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
46	ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1		
47	ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
48	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
49	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
50	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты.	1		
51	ОРУ. Игры ««Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
52	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
53	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1		
54	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
55	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
56	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	1		

	«Кузнечики».			
57	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
58	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1		
59	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1		
60	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
62	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		
63	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		
64	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		
65	ОРУ. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты.	1		
66	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1		
67	ОРУ. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
68	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		
69	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
70	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
71	ОРУ. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
72	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1		
73	ОРУ. Эстафеты. Игра «Салки с мячом».	1		
74	ОРУ. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1		
75	ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
76	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1		
77	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
78	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	1		
79	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		
80	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1		
81	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1		
82	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	1		
83	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении.	1		

	Игра в мини-баскетбол.			
84	ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1		
85	Л/А. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 60 м, ходьба -100 м).	1		
86	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.	1		
87	Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	1		
88	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 60 м, ходьба -100 м).	1		
89	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
90	Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1		
91	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (бег - 60м, ходьба - 80 м).	1		
92	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
93	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (бег - 60 м, ходьба - 80 м).	1		
94	Кросс (1 км) на результат. Игра «Охотники и зайцы».	1		
95	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета.	1		
96	Бег на скорость (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	1		
97	Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета.	1		
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
100	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	1		
101	Бросок теннисного мяча на дальность.	1		
102	Бросок теннисного мяча на дальность.	1		

