

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5  
МКОУ СОШ №5  
Труновского муниципального округа**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель МО учителей  
ЕМЦ



Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР



Н. И. Еремина

Приказ №38  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

исполняющий обязанности  
директора



Г. Ю. Милевский  
Приказ №38  
от «29» августа 2024 г.



**Адаптированная рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

для обучающихся 4 класса

2024-2025 учебный год.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
для 4 класса**

<b>№п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1	Инструктаж по ТБ на уроке. Ходьба и бег.	1	
2	Подвижные игры с бегом.	1	
3	Подвижные игры с прыжками.	1	
4	Подвижные игры с мячом.	1	
5	Подвижные игры с предметами: «Ловишки», «Бег с предметами».	1	
6	Упражнения на координацию движений.	1	
7	Передача предметов.	1	
8	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	
9	Техника прыжка в длину с разбега.	1	
10	Прыжок в длину с разбега.	1	
11	Подвижные игры.	1	
12	Личная гигиена человека.	1	
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	
18	Тестирование виса на время.	1	

19	Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	1	
20	Подвижные игры.	1	
21	Ловля и броски мяча в парах.	1	
22	Подвижная игра «Осада города».	1	
23	Индивидуальная работа с мячом.	1	
24	Индивидуальная работа с мячом.	1	
25	Подвижная игра «Ночная охота».	1	
26	Глаза закрывай — упражненье начинай.	1	
27	Подвижные игры.	1	
28	ОТ на уроках гимнастики. Перекаты.	1	
29	Разновидности перекатов.	1	
30	Техника выполнения кувырка вперёд.	1	
31	Кувырок вперёд.	1	
32	Стойка на лопатках, «мост».	1	
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	1	
34	Стойка на голове.	1	
35	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
36	Перелазание на гимнастической стенке.	1	
37	Висы на перекладине.	1	
38	Круговая тренировка.	1	
39	Прыжки со скакалкой.	1	
40	Прыжки на скакалке.	1	

41	Круговая тренировка.	1	
42	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
43	Круговая тренировка.	1	
44	Вращение обруча.	1	
45	Обруч - учимся им управлять.	1	
46	Круговая тренировка.	1	
47	Игры с элементами метания «Метко в цель», «Кто дальше бросит?»	1	
48	Подвижные игры.	1	
49	Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки».	1	
50	Игры с элементами бега «Два мороза», «Пятнашки».	1	
51	Игры с элементами прыжков «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	
52	Круговая тренировка.	1	
53	Круговая тренировка.	1	
54	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ.	1	
55	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ.	1	
56	Разучивание техники строевых упражнений.	1	
57	Совершенствование техники строевых упражнений.	1	
58	Совершенствование техники строевых упражнений.	1	
59	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	
60	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	
61	Совершенствование техники игры «Вышибалы».	1	

62	Круговая тренировка.	1	
63	Коррекционно-развивающие игры.	1	
64	Подвижные игры на свежем воздухе «Мяч по кругу», «Подбеги к предмету» и др.	1	
65	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами.	1	
66	Техника эстафет с предметами.	1	
67	Инструктаж по Т Б. Подвижные игры с мячом.	1	
68	ОТ на уроках гимнастики. Перекаты.	1	
69	Разновидности перекатов.	1	
70	Техника выполнения кувырка вперёд.	1	
71	Подвижные игры с различными предметами.	1	
72	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Подвижная игра «Ловишка».	1	
73	Прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	
74	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажка».	1	
75	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель».	1	
76	Инструктаж по Т Б. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
77	Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт».	1	
78	Инструктаж по Т Б. Основная стойка. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1	
79	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1	

80	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1	
81	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Точный расчёт».	1	
82	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
83	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	
84	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1	
85	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
86	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1	
87	Инструктаж по Т Б. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	
88	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Играй, играй -мяч не теряй».	1	
89	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	
90	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1	
91	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	
92	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей».	1	
93	Инструктаж по Т Б. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
94	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Игра «Точный расчёт».	1	
95	Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	1	

95	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	
96	Совершенствование техники челночного бега 3x10	1	
97	Совершенствование техники челночного бега 3x10	1	
98	Совершенствование техники челночного бега 3x10	1	
99	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	
100	Учет техники прыжка в длину с места.	1	
101	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
102	Итоговый игровой урок.	1	