

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 56

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>9-11, ОБЖ</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>Л.Г.</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>М.П.</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>08-94/6</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019
Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>А.В. Коломиец</u>		



Рабочая программа
«Физическая культура»
Базовый уровень, 4 А,Г,Д класс
/адаптированная на основе Примерной
программы «Физическая культура»;
УМК под ред. В.И.Ляха, А.А.Зданевича./

Составитель:
Степанкова А.Г., учитель физической
культуры МАОУ СОШ № 56,
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

1. Статус программы

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной программы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы : В.И. Лях, А .А.Зданевич,2017г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура 1-4. кл». автор В.И.Лях .М. : Просвещение, 2017г.

2.Планируемые предметные результаты освоения курса

Предметными результатами изучения курса физической культуры в 3 классе являются:

- умение 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 и военной деятельностью;
- владеть представлением о физической культуре, как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение 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;
- умение 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;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации и характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного курса физической культуры (102 ч., 3 ч. в неделю)

Знания о физической культуре(в процессе урока).

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Русские народные подвижные игры

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока).

Составление режима дня. Выполнение простых способов закаливания, КОРУ для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием (измерение массы тела, рост, физических качеств). Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

КОРУ для утренней гимнастики, физкультминуток. КОРУ на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Легкая атлетика (21ч.)

СБУ. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; спрыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание мяча в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка(21ч).

Равномерный бег от 3 до 10 минут. Чередование бег с ходьбой Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Гимнастика (18 ч.)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 ч.)

Игровые упражнения с использованием строевых упражнений. Изучение правил игр «Перестрелка», « Мяч капитану», « Воробы и вороны», «Выбивала» и др. Изучение истории возникновения русских народных подвижных игр и правил игры в них.

Баскетбол (11 ч.): специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол (11ч.): подбрасывание мяча ;подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Контрольные работы (2ч.)

Формы организации учебных занятий.

Основной формой организации учебных занятий является: урок, урок-игра, контрольный урок, тестирование

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»

4 А,Г,Д класс. 2019-2020 учебный год.

Федеральный государственный стандарт. УМК В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

№	Тема/Тема урока	Часов
	Лёгкая атлетика	11
1/1	Инструктаж по л/а, Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 10-15 м	1
2/2	Высокий старт. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 10-15 м	1
3/3	Челночный бег 3х10 м. Встречные эстафеты. Бег с ускорением.	1
4/4	Бег 30 м. Встречные эстафеты. ОФП.	1
5/5	Бег 60 м. Бег с ускорением 20-30 м, эстафетный бег.	1
6/6	Бросок набивного мяча. Работа в парах.ОФП.	1
7/7	Метание мяча в цель с 4-5 м.	1
8/8	Метание мяча в цель с 6 м, метание мяча на дальность.	1
9/9	Прыжок с высоты. Повторить технику приземления.	1
10/10	Прыжок в длину с места. ОФП.	1
11/11	Прыжок в длину с разбега. ОФП.	1
	Кроссовая подготовка	11
12/1	Инструктаж по кроссовой подготовке. Бег по пересечённой местности.	1
13/2	Игровой урок. П/и «Чай- чай выручай». Развитие физических качеств.	1
14/3	Игровой урок. П/и «Два Мороза». Развитие физических качеств.	1
15/4	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности.	1
16/5	Игровой урок. П/и «Тише едешь –дальше будешь». Развитие физических качеств.	1
17/6	6-ти минутный бег. Развитие выносливости.	1
18/7	Преодоление препятствий. Равномерный бег.	1
19/8	Урок-игра «Гуси-лебеди». Развитие физических качеств.	1
20/9	Прыжки через скакалку за 1 мин. Выполнить 3 подхода по 20 сек.	1
21/10	Урок-игра «Море волнуется раз...». Развитие физических качеств.	1
22/11	Бег 1000 м. Развитие выносливости.	1
	Подвижные игры	5
23/1	П/и «3-ий лишний»	1
24/2	П/и «Пятнашки»	1

25/3	П/и «Лапта»	1
26/4	П/и «Перебежка с выручкой»	1
27/5	П/и «День и ночь»	1
	Гимнастика	18
28/1	Инструктаж по гимнастике. Т.Б. на уроке. ОФП.	1
29/2	Строевые упражнения. Перестроения.	1
30/3	Урок-игра «Гуси». Развитие физических качеств.	1
31/4	Обучение акробатическим элементам, группировка, упоры и висы. Растяжка.	1
32/5	Закрепление акробатических элементов, группировки упоров и висов. Растяжка.	1
33/6	Совершенствование акробатических элементов. ОФП.	1
34/7	Акробатические связи. ОФП.	1
35/8	Урок-игра «Удочка». Развитие физических качеств.	1
36/9	Подтягивания на перекладине (м - на высокой, д – на низкой), отжимания.	1
37/10	Строевые упражнения, перестроения. Висы на согнутых руках.	1
38/11	Перестроения. Статический вис на турнике. Упоры на брусьях.	1
39/12	Лазания по шведской стенке с использованием различных и.п.	1
40/13	Развитие координации движений. Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке различными способами).	1
41/14	Лазания и перелазания через различные спортивные снаряды. ОФП.	1
42/15	Повторение основных акробатических элементов(перекаты, кувырки, стойку на лопатках, мостики), Складка ноги врозь, ноги вместе. ОФП.	1
43/16	Разучить прыжки и наскоки с использованием гимнастического оборудования. Растяжка.	1
44/17	Повторить наскоки и прыжки. Развитие гибкости.	1
45/18	Повторить акробатические элементы, упражнения на равновесие, ОФП.	1
	Подвижные игры	3
46/1	П/и «Укротитель диких зверей»	1
47/2	П/и «Змейка»	1
48/3	П/и «Знамя»	1
	Баскетбол	11

49/1	Инструктаж по баскетболу. Т.Б. Стойка баскетболиста, ведение.	1
50/2	Урок-игра «Перетяжка». ОФП.	1
51/3	Ведение. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1
52/4	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой. Развитие ловкости.	1
53/5	Развитие координации движений. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1
54/6	Ловля и передача мяча в стену и в парах. Встречная эстафета.	1
55/7	Урок-игра «3-ий лишний». Развитие ловкости.	1
56/8	Броски в щит. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1
57/9	Броски в кольцо. ОФП.	1
58/10	Повторить основные элементы баскетбола – стойка, ведение, ловля и передача мяча. Встречная эстафета.	1
59/11	Закрепление основных элементов в баскетболе. Эстафеты.	1
	Волейбол	11
60/1	Инструктаж по волейболу. Т.Б. Развитие ловкости.	1
61/2	Урок-игра «Наседка и коршун». Развитие координационных способностей.	1
62/3	Верхняя передача мяча(над головой, в стену). ОФП.	1
63/4	Верхняя передача мяча в парах. Развитие ловкости.	1
64/5	Верхняя передача мяча в круге. ОФП.	1
65/6	Нижний приём мяча. Повторить верхнюю передачу.	1
66/7	Урок-игра «Жмурки». Развитие физических качеств.	1
67/8	Нижний приём мяча в парах. Встречная эстафета.	1
68/9	Верхний и нижний приём мяч в парах. ОФП.	1
69/10	Разучить нижнюю прямую подачу мяча. Бросок мяча через сетку двумя руками в прыжке.	1
70/11	Повторить нижнюю прямую подачу. Развитие силы мышц рук.	1
	Подвижные игры	8
71/1	П/и «Мяч соседу»	1
72/2	П/и «Передача мяча в колоннах»	1
73/3	П/и «Эстафета баскетболиста»	1
74/4	П/и «Мяч в корзину»	1
75/5	П/и «Передал – садись»	1
76/6	П/и «Волк во рву»	1

77/7	П/и «Колдунчики»	1
78/8	П/и «Пионербол»	1
	Кроссовая подготовка	10
79/1	Инструктаж по кроссовой подготовке. Т.Б. Равномерный бег.	1
80/2	Урок-игра «Солнышко». Развитие физических качеств.	1
81/3	Многоскоки. Чередование бега и ходьбы.	1
82/4	Полоса препятствий. Равномерный бег 3 мин., чередование бега и ходьбы.	1
83/5	6-ти минутный бег. Развитие выносливости.	1
84/6	Урок-игра «Змейка» на развитие физических качеств.	1
85/7	Урок-игра «Мороз – красный нос».	1
86/8	Прыжки через скакалку за одну минуту. Выполнить 3 подхода по 20 сек. Дыхательные упражнения.	1
87/9	Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
88/10	Урок-игра «Тише едешь...»	1
	Лёгкая атлетика	10
89/1	Инструктаж по л/а. Т.Б. Бег на скорость 30 м. Футбол.	1
90/2	Челночный бег 3х10 м. Встречные эстафеты. Развитие координационных способностей. Футбол.	1
91/3	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	1
92/4	Бег 60 м. Встречные эстафеты. Бег на скорость. Футбол.	1
93/5	Высокий старт. Разновидности ходьбы. Бег на скорость 60 м. ОФП.	1
94/6	Бросок набивного мяча. Метание мяча на дальность и на точность. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1
95/7	Метание мяча в цель с расстояния 4-5 м. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. ОФП.	1
96/8	Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1
97/9	Контрольный урок – итоговая годовая контрольная работа.	1
98/10	Контрольный урок – итоговая годовая контрольная работа.	1
	Подвижные игры	4
99/1	П/и «Большой мяч»	1
100/2	П/и «Салки вырубкой»	1
101/3	П/и «Домики»	1
102/4	П/и «Пустое место»	1

	Контрольный урок	2
Итого		102