

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

Рассмотрено на заседании МО учителей <u><i>р-рн, ОБЖ</i></u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u><i>1</i></u> от « <u><i>20</i></u> » <u><i>08</i></u> 2019 Руководитель МО <u><i>Лы</i></u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u><i>1</i></u> от « <u><i>20</i></u> » <u><i>08</i></u> 2019 Руководитель МС <u><i>Хар</i></u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u><i>02</i></u> <u><i>96/4</i></u> от « <u><i>2</i></u> » <u><i>09</i></u> 2019
		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись _____

**Рабочая программа**  
**«Физическая культура»**  
**базовый уровень, 4Е,3,И.класс**  
**/адаптированная на основе Примерной**  
**программы «Физическая культура»;**  
**УМК под ред. В.М. Ляха, А.А. Зданевича./**

Составитель:  
Реутов С.А.  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ № 56,

Калининград, 2019

## **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,2014г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура 1-4. кл». автор В.И.Лях .М. : Просвещение, 2014.

### **2. Планируемые предметные результаты освоения курса**

**Предметными результатами** изучения курса физической культуры в 4 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 4 класс** (102ч., 3ч. в неделю)

#### **Естественные основы (в процессе урока)**

Основные формы движения, напряжения и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **Социально-психологические основы (в процессе урока)**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль и регуляции движений. Тестирование физических способностей.

#### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Овладение приемами

саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### **Легкая атлетика(21ч.).**

Понятие эстафета! Команды: «Старт!» «Финиш!» Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные правила сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

#### **Кроссовая подготовка(21ч).**

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

#### **Гимнастика(18ч.).**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьба, бега, прыжков, осанки. Значение напряжение и расслабление мышц.

#### **Баскетбол(11ч.).**

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля ,броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Волейбол(11ч.).**

Стойка игрока, подбрасывание мяча ; прием и передачи мяча; подвижные игры на материале волейбола. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных иг

#### **Подвижные игры(20).**

Игровые упражнения с использованием строевых упражнений. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### **Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности:**

Урок-игра, урок-соревнование ,урок-взаимообучения, урок с групповыми формами работы, комплексный урок.

**Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 4 Е,З,И. класс, базовый уровень. 2019-2020 учебный год.**  
**УМК В.И. Ляха, А .А.Зданевича,102 часа. 3 часа в неделю.**  
**Учитель Реутов С.А.**

№	Тема/Тема урока	Часов
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>11</b>
1/1	Т/безопасности на уроках физкультуры-инструктаж. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	1
2/2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	1
3/3	Бег на скорость 30,60 м. Встречная эстафета	1
4/4	Бег на результат 30,60 м. Круговая эстафета. Урок-игра «Гуси-лебеди». Развитие физических качеств.	1
5/5	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину.	1
6/6	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину на точность приземления.	1
7/7	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1
8/8	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	1
9/9	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок на точность с расстояния 4-5 метра.	1
10/10	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Урок-игра «Море волнуется раз...». Развитие физических качеств.	1
11/11	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча на дальность.	1
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>11</b>
12/1	Равномерный бег 5 мин, чередование ходьбы и бега. ходьба 100,бег 80м.	1
13/2	Равномерный бег 6 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 100,бег 80м.	1
14/3	Равномерный бег 7 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 90,бег 90м.	1
15/4	Равномерный бег 8 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 80,бег 100м.	1
16/5	Равномерный бег 9 мин. чередование ходьбы и бега, ходьба 80,бег 100м.	1
17/6	Равномерный бег 10 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 80,бег 100м.	1
18/7	Равномерный бег 9 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50,бег 100м.	1
19/8	Равномерный бег 8 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50,бег 100м.	1
20/9	Бег в равномерном темпе 8 мин, после переход на ходьбу	1
21/10	Бег в равномерном темпе 9 мин, после переход на ходьбу	1
22/11	Бег в равномерном темпе 10 мин, после переход на ходьбу	1

	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>
23/1	П.и. « Смена сторон» « Кот и мыши»	1
24/2	П.и. « Невод» « Охотники и утки»	1
25/3	П.и. « Волк во рву» « Салки на марше»	1
26/4	П.и. « Шишки» « Заяц без логова»	1
27/5	П.и. « Третий лишний» «День и ночь»	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
28/1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно!» Ходьба по бревну на носках.	1
29/2	ОРУ. Мост с помощью учителя. Ходьба по бревну. Урок-игра «Гуси».	1
30/3	ОРУ. Мост самостоятельно. Ходьба по бревну.	1
31/4	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1
32/5	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1
33/6	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание в висе.	1
34/7	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание в висе.	1
35/8	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание в висе. Эстафеты с мячами.	1
36/9	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1
37/10	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Урок-игра «Удочка».	1
38/11	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1
39/12	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1
40/13	Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня.	1
41/14	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук	1
42/15	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
43/16	ОРУ качание брюшного пресса.	1
44/17	ОРУ качание брюшного пресса за 30 сек. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Урок-игра «3-ий лишний».	1
45/18	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>
46/1	П.и «Точный поворот» « Три движения»	1
47/2	П.и «Посадка картофеля» « Быстро по местам»	1
48/3	П.и «Не ошибись» « Что изменилось»	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>
49/1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1
50/2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1
51/3	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1

52/4	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1
53/5	Ловля и передача мяча одной рукой на месте. Ведение правой, левой рукой на месте.	1
54/6	ОРУ Ловля и передача мяча по кругу. Ведение правой, левой рукой в движении.	1
55/7	ОРУ Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
56/8	ОРУ Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами	1
57/9	ОРУ Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.	1
58/10	ОРУ Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра мини - баскетбол.	1
59/11	ОРУ Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра мини - баскетбол.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>11</b>
60/1	Изучение стоек игроков, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
61/2	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
62/3	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
63/4	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
64/5	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
65/6	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча. Урок-игра «Жмурки». Развитие физических качеств.	1
66/7	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Нижний прием мяча. 20 верхних передач	1
67/8	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Нижний прием мяча. 20 нижних передач	1
68/9	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча (верхний, нижний) Подача мяча.	1
69/10	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча (верхний, нижний) Подача мяча	1
70/11	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча. Подача мяча.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>
71/1	П.и «Разведчики и часовые» «Мышеловка»	1
72/2	П.и «Гонка мячей» «Невод»	1
73/3	П.и «Подвижная цель» «Вызов номеров»	1
74/4	П.и «Овладей мячом» «Кузнечики»	1
75/5	П.и «Удочка» «Метко в цель»	1
76/6	П.и «Салки с мячом»	1
77/7	П.и «Попади в цель» «Белые медведи»	1
78/8	П.и «Перестрелка»	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
79/1	Бег на скорость 30,60 м Встречная эстафета	1

80/2	Бег на скорость 30,60 м Встречная эстафета	1
81/3	Бег на результат 30,60 м Круговая эстафета	1
82/4	Прыжок в длину, способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1
83/5	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
84/6	Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок мяча в цель с расстояния 4-5 м. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок мяча в цель с расстояния 4-5 м.	1
85/7	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	1
86/8	Метание набивного мяча из разных положений.	1
87/9	Метание набивного мяча из положения сидя.	1
88/10	Метание набивного мяча из положения сидя, на результат.	1
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>10</b>
89/1	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Бег 80м, ходьба 100. Восстановление дыхания. Урок-игра «Мороз – красный нос».	1
90/2	Равномерный бег 6 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 100,бег 80м. Восстановление дыхания. Урок-игра «Солнышко»	1
91/3	Равномерный бег 7 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 100,бег 80м. Восстановление дыхания.	1
92/4	Равномерный бег 8 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 80,бег 80м. Восстановление дыхания.	1
93/5	Равномерный бег 9 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 90,бег 90м.	1
94/6	Равномерный бег 10 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 100,бег 100м. Восстановление дыхания.	1
95/7	ОРУ. Кросс по пересеченной местности 800 м	1
96/8	ОРУ. Кросс по пересеченной местности 1000 м	1
97/9	Контрольный урок – итоговая годовая контрольная работа.	1
98/10	Контрольный урок – итоговая годовая контрольная работа.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>
99/1	П.и «Разведчики и часовые» «Прыжки по полюсам»	
100/2	П.и «Волк во рву» «Веревочка под ногами»	1
101/3	П.и «Удочка» «Зайцы в огороде»	1
102/4	П.и «Белые медведи», «Космонавты»	1
	Контрольный урок	2
<b>Итого</b>		<b>102</b>