

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

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>Ф.Ф.М., О.В.Ж.</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>Ж.</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>Ж.</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>М.П.</u>

**Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень, 33 класс
/адаптированная на основе Примерной
программы «Физическая культура»;
УМК под ред. А.П.Матвеева /**

Составитель:
Солдатова Л.Г., учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 56,
высшая квалификационная категория

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: А.П.Матвеев, 2014г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура 3-4 класс», авторы: А.П. Матвеев; М.: Просвещение, 2014.

На реализацию рабочей программы предусматривается 102 часов, из них 20 часов на внутри-предметный образовательный модуль (ВОМ) «Игры народов мира».

2. Планируемые предметные результаты освоения курса.

Предметными результатами изучения курса физической культуры, в том числе ВОМ, 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 3 класс (102 часа, 3 ч. в неделю, в том числе ВОМ 20 часов)

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 приемам 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(19ч).

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 игр.

Внутри-предметный образовательный модуль «Игры народов мира» (20 часов).

Изучение правил игр «Колечко», «Охотники и утки», «Уголки», «Перепелочка», «Займи место», «Перехватчики», «Иголка, нитка и узелок», « Волк и ягнята», «Выбей из круга», « Палочка-стукалочка», «Маялка», «Квадрат», «В речку – на берег», «Сельдь», «Догонялки» «Охота на лося», «Колдун», «Коршун», «Статуя», «Наступление».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (в процессе урока).

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

Контрольные работы (2 часа).

Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности: урок, урок-игра, урок-соревнование, урок-взаимообучения, урок с групповыми формами работы, комплексный урок, контрольный урок, тестирование.

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»

3 3 класс, базовый уровень . 2019-2020 учебный год.

УМК А.П. Матвеев, 102 ч. 3 часа в неделю, в том числе ВОМ 20 часов.

№	Тема/Тема урока	Часов
	Легкая атлетика.	11
1/1	Вводный инструктаж по физической культуре. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
2/2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. История л/а.	1
3/3	Бег на скорость 30, 60 м Встречная эстафета. Техника высокого старта.	1
4/4	Бег на результат 30,60 м. Круговая эстафета.	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 Правила соревнований.	1
8/8	Метание теннисного мяча на точность и на заданное расстояние. Теоретические сведения.	1
9/9	Метание теннисного мяча на точность и на заданное расстояние. Выдающиеся спортсмены.	1
10/10	Бросок набивного мяча. Развитие физических качеств.	1
11/11	Метание теннисного мяча на результат. Теоретические сведения.	1
	Кроссовая подготовка.	11
12/1	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке. Равномерный бег 5 мин	1
13/2	Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «Заяц на марше»	1
14/3	Равномерный бег 7 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 90,бег 90м.	1
15/4	Равномерный бег 8 мин. Игра «Лапта».	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	Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта».	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
	ВОМ «Игры народов мира».	5
23/1	ВОМ (1) ИНМ. «Перепелочка». Правила игры.	1
24/2	ВОМ (2) ИНМ. «Охотники и утки». Правила игры.	1
25/3	ВОМ (3) ИНМ. «Колдун». Правила игры.	1
26/4	ВОМ (4) ИНМ. ««Наступление». Правила игры.	1
27/5	ВОМ (5) ИНМ. «Статуя». Правила игры.	1
	Гимнастика.	18
28/1	Инструктаж по Т.Б. на гимнастике. Строевые упражнения, перестроения.	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	Оценка техники выполнения висов. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1
36/9	ОРУ в движении. Физическое развитие.	1
37/10	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Урок-игра «Удочка». Теоретические сведения.	1
38/11	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении	1
39/12	Перелезание через коня Теоретические сведения.	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	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. «Перестрелка».	1
44/17	Ходьба по бревну. Эстафета с предметами.	1
45/18	Гимнастическая полоса препятствий. Теоретические сведения.	1
	ВОМ «Игры народов мира».	3
46/1	ВОМ (6) ИНМ. «Выбей из круга». Правила игры.	1
47/2	ВОМ (7) ИНМ. « Палочка-стукалочка».Правила игры.	1
48/3	ВОМ (8) ИНМ. «Маялка», «Квадрат» .Правила игры.	1
	Баскетбол.	11
49/1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
50/2	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.Игра «Гонка мячей по кругу».	1
51/3	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком.. Правила игры.	1
52/4	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1
53/5	Ведение правой, левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
54/6	ОРУ Ловля и передача мяча по кругу. Ведение правой, левой рукой в движении. Нормы ГТО.	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	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.	1
58/10	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра мини - баскетбол	1
59/11	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
	Волейбол.	11
60/1	Инструктаж по Т.Б. на волейболе. Изучение стоек игроков, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
61/2	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. История волейбола.	1
62/3	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Правила игры.	1
63/4	Передачи сверху. Прием мяча. Подвижная игра «Мяч над головой».	1
64/5	Передачи сверху. Прием мяча. Выдающиеся спортсмены.	1
65/6	Передачи сверху. Прием мяча. Урок-игра «Жмурки». Развитие физических качеств. Теоретические сведения.	1
66/7	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Нижний прием мяча.. Теоретические сведения.	1
67/8	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Нижний	1

	прием мяча. Зимние Олимпийские игры.	
68/9	Прием мяча (верхний, нижний) Подача мяча.	1
69/10	Прием мяча (верхний, нижний) Подача мяча. Теоретические сведения.	1
70/11	Передачи сверху в парах. Прием мяча. Подача мяча.	1
	ВОМ «Игры народов мира».	8
71/1	ВОМ (9) ИНМ. «Уголки». Правила игры.	1
72/2	ВОМ (10) ИНМ. «Перепелочка». Правила игры.	1
73/3	ВОМ (11) ИНМ. «Охота на лося». Правила игры.	1
74/4	ВОМ (12) ИНМ. «Мяч ловцу». Правила игры.	1
75/5	ВОМ (13) ИНМ. «Коршун». Правила игры.	1
76/6	ВОМ (14) ИНМ. «Иголлка, нитка и узелок». Правила игры.	1
77/7	ВОМ (15) ИНМ. «В речку – на берег», Правила игры.	1
78/8	ВОМ (16) ИНМ. «Сельдь». Правила игры.	1
	Кроссовая подготовка.	8
79/1	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке. Равномерный бег 5 мин.	1
80/2	Равномерный бег 6 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 100,бег 80м. Правила соревнований.	1
81/3	Равномерный бег 7 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 100,бег 80м. Восстановление дыхания.	1
82/4	Равномерный бег 8 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 80,бег 80м. Восстановление дыхания.	1
83/5	Равномерный бег 9 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 90,бег 90м.	1
84/6	Преодоление полосы препятствий Подвижные игры	1
85/7	ОРУ. Кросс по пересеченной местности 800 м	1
86/8	ОРУ. Кросс по пересеченной местности 1000 м	1
	Легкая атлетика.	10
87/1	Инструктаж по Т.Б на л/а. Бег на скорость 30,60 м Встречная эстафета	1
88/2	Бег на результат 30м, Круговая эстафета	1
89/3	Бег на скорость 30,60 м Встречная эстафета	1
90/4	Прыжок в длину, способом согнув ноги. Тройной прыжок с места	1
91/5	Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1
92/6	Бросок набивного мяча. Правила соревнований.	1
93/7	Метание мяча Развитие скоростно-силовых способностей	1
94/8	Метание мяча. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств	1
95/9	Прыжок в длину с места. Правила соревнований.	1
96/10	Прыжок в длину с разбега. Теоретические сведения.	1
97/1	Итоговая годовая контрольная работа.	1
98/2	Итоговая годовая контрольная работа.	1
	ВОМ «Игры народов мира».	4
99/1	ВОМ (17) ИНМ. «Мяч в кругу», Правила игры.	1
100/2	ВОМ (18) ИНМ. «Защитник». Правила игры.	1
101/3	ВОМ (19) ИНМ. « Волк и ягнята». Правила игры.	1
102/4	ВОМ (20) ИНМ. «Бросок ногой». Правила игры.	1
Итого	Контрольных работ – 1 (на два часа)	102