

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-пп, ОБА</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>И.И.</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>И.И.</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>08-9416</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2019
Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>М.П.</u>		



Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень, 3Ж класс
/адаптированная на основе Примерной
программы «Физическая культура»;
УМК под ред. Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова./

Составитель:
Михайлин А.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: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов 2017г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура 3-4 класс», авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов; М: Вентана-Граф, 2017.

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 объективное суждение;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умение организовать 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 технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного курса физической культуры 3 класс (102 часов, 3 часа в неделю, в том числе ВОМ 20 часов)

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 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 (21 час).

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 (19 час).

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

Гимнастика (18 часов).

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.

Внутри-предметный образовательный модуль

«Игры народов мира» (20 часов).

Изучение правил игр «Пожарная команда» (Германия), «Защита укрепления» (Россия), «Вытащи платок» (Азербайджан), «Беги, Гуарача, беги» (Чили), «Передал – садись» (Россия), «Хитрая лиса» (Украина), «Коршун» (Россия), «Серый кот» (Украина), «Парашютисты» (Россия), «Не давай мяч водящему» (Россия), «Круговая лапта» (Россия), «Вышибалы» (Россия), «Северный и южный ветер» (Россия), «Гонка баскетбольных мячей» (Россия), «Попади в кольцо» (Россия), «Маялка» (Белоруссия), «Кузнечики» (Белоруссия), «Аксак-таук» (хромая курица) (Туркменистан), «Стрелки» (Россия), «Квинта» (Литва).

Баскетбол (11 часов).

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол (11 часов).

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

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

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 класс, базовый уровень . 2019-2020 учебный год.

УМК Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, 102 часа 3 часа в неделю, в том числе ВОР 20 часов.

№	Тема/Тема урока	Часов
	Легкая атлетика.	11
1/1	Вводный инструктаж по физической культуре.	1
2/2	Челночный бег 3х10м. История л/а.	1
3/3	Техника высокого старта. Правила соревнований.	1
4/4	Бег 30м. Терминология.	1
5/5	Бег 60м. Теоретические сведения.	1
6/6	Бросок набивного мяча. Правила соревнований.	1
7/7	Метание мяча в цель. Теоретические сведения.	1
8/8	Метание мяча. Выдающиеся спортсмены.	1
9/9	Прыжок с высоты. Быстрота	1
10/10	Прыжок в длину с места. Правила соревнований.	1
11/11	Прыжок в длину с разбега. Теоретические сведения.	1
	Кроссовая подготовка.	11
12/1	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке.	1
13/2	Развитие выносливости. Правила соревнований.	1
14/3	6 минутный бег. Теоретические сведения.	1
15/4	Прыжки через скакалку. Выносливость.	1
16/5	Преодоление полосы препятствий. Теоретические сведения.	1
17/6	Бег 1000м. Летние Олимпийские игры.	1
18/7	Бег на средние дистанции. История физической культуры.	1
19/8	Бег по пересеченной местности. История футбола.	1
20/9	Подвижная игра «Пятнашки». Правила игры.	1
21/10	Многоскоки. Терминология.	1
22/11	Бег на длинные дистанции. Теоретические сведения.	1
	ВОМ «Игры народов мира».	5
23/1	ВОМ (1) ИНМ. «Пожарная команда». Правила игры.	1
24/2	ВОМ (2) ИНМ. «Защита укрепления». Правила игры.	1
25/3	ВОМ (3) ИНМ. «Вытащи платок». Правила игры.	1
26/4	ВОМ (4) ИНМ. «Беги, Гуарача, беги». Правила игры.	1
27/5	ВОМ (5) ИНМ. «Передал - садись». Правила игры.	1
	Гимнастика.	18
28/1	Инструктаж по Т.Б. на гимнастике.	1
29/2	Строевые упражнения. История гимнастики.	1
30/3	Поднимание туловища. Виды гимнастики.	1

31/4	Игра «Колдунчики». Терминология.	1
32/5	Развитие гибкости. Гибкость.	1
33/6	Акробатическое соединение. Теоретические сведения.	1
34/7	Подтягивание. Сила.	1
35/8	Вис стоя и лёжа. Теоретические сведения.	1
36/9	Вис на согнутых руках. Физические упражнения.	1
37/10	Развитие силовых способностей. Комплекс физических упражнений.	1
38/11	Упражнение в упорах на скамейке. Выдающиеся спортсмены.	1
39/12	Приседания. Ловкость.	1
40/13	Ходьба по бревну. Теоретические сведения.	1
41/14	Сгибание и разгибание рук в упоре. Комплекс упражнений.	1
42/15	Развитие координационных способностей. Теоретические сведения.	1
43/16	Лазание по канату. Теоретические сведения.	1
44/17	Эстафета с предметами. Закаливание.	1
45/18	Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений.	1
	ВОМ «Игры народов мира».	3
46/1	ВОМ (6) ИНМ. «Хитрая лиса». Правила игры.	1
47/2	ВОМ (7) ИНМ. «Коршун». Правила игры.	1
48/3	ВОМ (8) ИНМ. «Серый кот». Правила игры.	1
	Баскетбол.	11
49/1	Повторный инструктаж по физической культуре.	1
50/2	Техника перемещения баскетболиста. История баскетбола.	1
51/3	Передача мяча на месте. Правила соревнований.	1
52/4	Передача мяча в парах в движении. Терминология.	1
53/5	Передача мяча за 30 сек. Выдающиеся спортсмены.	1
54/6	Ведение мяча на месте. Нормы ГТО.	1
55/7	Ведение мяча в движении. Зимние Параолимпийские игры.	1
56/8	Ведение мяча «змейкой». Теоретические сведения.	1
57/9	Бросок двумя руками от груди с места. Первая помощь.	1
58/10	Бросок мяча с места. Теоретические сведения.	1
59/11	Учебно-тренировочная игра. Закаливание.	1
	Волейбол.	11
60/1	Инструктаж по Т.Б. на волейболе.	1
61/2	Верхняя передача мяча. История волейбола.	1
62/3	Верхняя передача мяча в парах. Правила соревнований.	1
63/4	Верхняя передача мяча в кругу. Терминология.	1
64/5	Нижний приём мяча. Выдающиеся спортсмены.	1
65/6	Нижний приём мяча в парах. Зимние Олимпийские игры.	1
66/7	Верхний и нижний приём мяча в парах. Теоретические сведения.	1
67/8	Игра «Пионербол». Физическая нагрузка.	1
68/9	Бросок мяча двумя руками через сетку. Олимпийские правила, символика.	1
69/10	Нижняя подача мяча. Теоретические сведения.	1
70/11	Игра «Перестрелка». Лыжные гонки.	1
	ВОМ «Игры народов мира».	8
71/1	ВОМ (9) ИНМ. «Парашютисты». Правила игры.	1
72/2	ВОМ (10) ИНМ. «Не давай мяч водящему». Правила игры.	1
73/3	ВОМ (11) ИНМ. «Круговая лапта». Правила игры.	1
74/4	ВОМ (12) ИНМ. «Вышибалы». Правила игры.	1
75/5	ВОМ (13) ИНМ. «Северный и южный ветер». Правила игры.	1
76/6	ВОМ (14) ИНМ. «Гонка баскетбольных мячей». Правила игры.	1

77/7	ВОМ (15) ИНМ. «Попади в кольцо». Правила игры.	1
78/8	ВОМ (16) ИНМ. «Маялка». Правила игры.	1
	Кроссовая подготовка.	8
79/1	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке.	1
80/2	Преодоление полосы препятствий. Правила соревнований.	1
81/3	6 минутный бег. Выносливость.	1
82/4	Прыжки через скакалку. Плавание.	1
83/5	Игра «Перебежки с выручкой». Летние Параолимпийские игры.	1
84/6	Бег 1000м. Теоретические сведения.	1
85/7	Многоскоки. Олимпийские правила, символика.	1
86/8	Бег на длинные дистанции. Профилактика травматизма.	1
	Легкая атлетика.	10
87/1	Инструктаж по Т.Б на л/а.	1
88/2	Челночный бег 3х10м. История л/а.	1
89/3	Бег 30м. Правила соревнований.	1
90/4	Бег 60м. Терминология.	1
91/5	Круговая эстафета. Теоретические сведения.	1
92/6	Бросок набивного мяча. Правила соревнований.	1
93/7	Метание мяча в цель. Теоретические сведения.	1
94/8	Метание мяча. Выдающиеся спортсмены.	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. «Кузнечики». Правила игры.	1
100/2	ВОМ (18) ИНМ. «Аксак-таук». Правила игры.	1
101/3	ВОМ (19) ИНМ. «Стрелки». Правила игры.	1
102/4	ВОМ (20) ИНМ. «Квинта». Правила игры.	1
Итого	Контрольных работ – 1 (на два часа)	102