

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

Рассмотрено на заседании <i>Мет. комитет, Мет. ком.</i> МАОУ СОШ №56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель <u><i>С.Б.</i></u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u><i>В.И.</i></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. М.П. Подпись <u><i>А.В. Коломиец</i></u>

**Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень 3 Л класса
/адаптированная на основе примерной
программы «Физическая культура»;
УМК под ред. А.П. Матвеева./**

Составитель:
Анохина А.Э., учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 56,
высшая квалификационная категория

Калининград 2019

Пояснительная записка

1. Статус программы

Рабочая программа по физической культуре для 3 «Л» класса составлена на основе программы "Физическая культура, 1-4 классы" (автор А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012).
Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура» для 3 класса, - М.: «Просвещение», 2014г, автор Матвеев А.П.

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. 11+10)

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(21ч11+10).

Равномерный бег от 3 до 10 минут. Чередование бег с ходьбой.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты на местности с преодолением препятствий.

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» 3 И класс,
базовый уровень. 2019-2020 учебный год. УМК А.П. Матвеев, 102час. 3 часа в неделю из
них 20 часов – внутри предметный образовательный модуль

№ урока	№	Тема/Тема урока	Часов
Лёгкая атлетика(11часов+2 часа ВОМ)			13
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.	1
4	4	Бег 30 м. Встречные эстафеты. ОФП.	1
5	ВОМ 1	Игры народов мира: «Охотники и утки».	1
6	5	Бег 60 м. Бег с ускорением 20-30 м. эстафетный бег.	1
7	6	Бросок набивного мяча. Работа в парах. ОФП.	1
8	7	Метание мяча в цель с 4-5 м.	1
9	8	Метание мяча в цель с 6 м, метание мяча на дальность.	1
10	ВОМ 2	Игры народов мира «Колечко»	1
11	9	Прыжок с высоты. Повторить технику приземления.	1
12	10	Прыжок в длину с места. ОФП.	1
13	11	Прыжки в длину с разбега. ОФП.	1
Кроссовая подготовка (11 часов+ 2 часа в/п модуль)			13
14	1	Инструктаж по кроссовой подготовке. Бег по пересечённой местности.	1
15	2	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности.	1
16	3	6-ти минутный бег. Развитие выносливости.	1
17	4	Прыжки через скакалку за 1 мин. Выполнить 3 подхода по 20 сек.	1
18	ВОМ 3	Игровой урок. П/и «Два Мороза». ОФП	1
19	5	Преодоление препятствий. Равномерный бег.	1
20	6	Преодоление препятствий. Равномерный бег.	1
21	7	Прыжки через скакалку за 1 мин. Выполнить 3 по 20 сек.	1
22	8	Бег 500 м. Развитие выносливости.	1
23	ВОМ 4	Урок-игра «Море волнуется раз...». ОФП	1
24	9	Бег 1000 м. Развитие выносливости.	1
25	10	Равномерный бег 4 мин. Упражнения для развития выносливости	1

26	11	Равномерный бег 6 мин. Подвижные игры. Что такое физические упражнения.	1
----	----	---	---

Гимнастика (18 часов+4 часа ВОД)			22
27	1	Инструктаж по гимнастике. ОФП и СФП	1
28	2	Строевые упражнения. Перестроения.	1
29	3	Урок-игра «Гуси». Развитие физических качеств.	1
30	4	Обучение акробатическим элементам, группировка, упоры и висы. Растяжка.	1
31	ВОМ 5	Игры народов мира: «3-й лишний»	1
32	5	Закрепление акробатических элементов, группировок. Упоры и висы. Растяжка.	1
33	6	Совершенствование акробатических элементов. ОФП и СФП.	1
34	7	Акробатические связки. ОФП и СФП	1
35	8	Совершенствование акробатических элементов. ОФП.	1
36	ВОМ 6	Игры народов мира: «Выше ножки от земли»	1
37	9	Строевые упражнения, перестроения. Висы на согнутых руках.	1
38	10	Перестроения. Статический вис на турнике. Упоры на брусках.	1
39	11	Выполнение продвижения по шведской стенке из исходного положения – лежа на животе	1
40	12	Развитие координации движений. Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке различными способами).	1
41	ВОМ 7	Игры народов мира: «Колдунчики»	1
42	13	Повторение основных акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойку на лопатках, мостики), Складка ноги врозь, ноги вместе. ОФП.	1
43	14	Разучить прыжки и наскоки с использованием гимнастического оборудования. Растяжка.	1
44	15	Повторить наскоки и прыжки. Развитие гибкости.	1
45	16	Повторить акробатические элементы, упражнения на равновесие, ОФП.	1
46	ВОМ 8	Игры народов мира: «Укротитель диких зверей»	1

47	17	Выполнение основных акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойку на лопатках, мостики), Складка ноги врозь, ноги вместе. ОФП	1
48	18	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП по спортивной гимнастике	1

Баскетбол (11 часов+3 часа ВОМ)			14
49	1	Инструктаж по баскетболу. Т.Б. Стойка баскетболиста, ведение.	1
50	ВОМ 9	Игры народов мира: «Перетяжка». ОФП.	1
51	2	Ведение. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1
52	3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой. Развитие ловкости.	1
53	4	Развитие координации движений. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1
54	5	Ловля и передача мяча в стену и в парах. Встречная эстафета.	1
55	ВОМ 10	Игры народов мира: «3-ий лишний». Развитие ловкости.	1
56	6	Броски в щит. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1
57	7	Броски в кольцо. ОФП.	1
58	8	Повторить основные элементы баскетбола – стойка, ведение, ловля и передача мяча. Встречная эстафета.	1
59	9	Броски в щит. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1
58	ВОМ 11	Игры народов мира: «Солнышко».	1
60	10	Повторить основные элементы баскетбола – стойка, ведение, ловля и передача мяча. Встречная эстафета.	1
61	11	Закрепление основных навыков в баскетболе в игре команд.	1
Волейбол (11 часов+ ВОМ 3 часа)			14
62	1	Инструктаж по волейболу. Т.Б. Развитие ловкости.	1
63	2	Верхняя передача мяча (над головой, в стену). ОФП.	
64	ВОМ 12	Игры народов мира: «Наседка и коршун». Развитие координационных способностей.	1
65	3	Верхняя передача мяча (над головой, в стену). ОФП.	1

66	4	Верхняя передача мяча в парах. Развитие ловкости.	1
67	5	Верхняя передача мяча в круге. ОФП.	1
68	6	Нижний приём мяча. Повторить верхнюю передачу.	1
69	ВОМ 13	Игры народов мира: «Жмурки». ОФП.	1
70	7	Нижний приём мяча в парах. Встречная эстафета.	1
71	8	Верхний и нижний приём мяч в парах. ОФП.	1
72	8	Разучить нижнюю прямую подачу мяча. Бросок мяча через сетку двумя руками в прыжке.	1
73	10	Повторить нижнюю прямую подачу. ОФП на руки.	1
74	ВОМ 14	Игры народов мира: «Передача мяча в колоннах»	1
75	11	Закрепление полученных навыков в игре.	1

Кроссовая подготовка(10 часов+2 часа ВОМ)			12
76	1	Инструктаж по кроссовой подготовке. Равномерный бег.	1
77	2	ОРУ с развитием скоростной-силовой подготовки. Равномерный бег.	1
78	3	Подскоки, прыжки и перепрыгивания. Чередование бега и ходьбы.	1
89	ВОМ 16	Игры народов мира: «Домики»	
80	4	6-ти минутный бег. Развитие выносливости.	1
81	5	Урок-игра «Змейка» на развитие физических качеств.	1
82	6	Полоса препятствий. Равномерный бег 3 мин., чередование бега и ходьбы.	1
83	7	Прыжки через скакалку за одну минуту. Выполнить 3 подхода по 20 сек. Дыхательные упражнения.	1
84	ВОМ 17	Игры народов мира: «Салки выручалочки»	
85	8	6-ти минутный бег. Развитие выносливости.	1
86	9	Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
87	10	Прыжки через скакалку за одну минуту. Выполнить 3 подхода по 20 сек. Дыхательные упражнения.	1
Лёгкая атлетика (10 часов +3 ВОМ)			13
88	1	Инструктаж по л/а. Т.Б. Бег на скорость 30 м.	1
89	ВОМ 18	Игры народов мира: «Большой мяч»	
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	Встречные эстафеты. Бег на скорость	1

94	ВОМ 19	Игры народов мира: «Тише едешь...»	1
95	6	Высокий старт. Разновидности ходьбы. Бег на скорость 60 м. на результат ОФП.	1
96	7	Бег 30 м. на результат. Развитие скоростных качеств.	1
97	8	Бросок набивного мяча. Метание мяча на дальность и на точность. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1
98	9	Метание мяча в цель с расстояния 4-5 м. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. ОФП.	1
99	10	Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1
100	ВОМ 20	Игры народов мира: «Перетяжка».	1
101	1	Контрольный урок – итоговая годовая контрольная работа.	1
102	2	Контрольный урок – итоговая годовая контрольная работа.	1