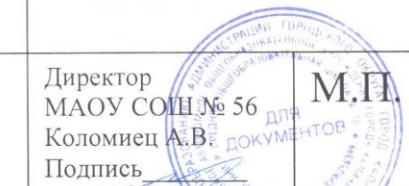


**Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 56**

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>Физ. культуры</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>Б.</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>В.А. Колосов</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>08-94/6</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019
		<div> Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись </div> <div>  <div>М.П.</div> </div>

**Рабочая программа  
«Физическая культура»  
базовый уровень, 3И,К классы  
/адаптированная на основе Примерной  
программы «Физическая культура»;  
УМК под ред. А.П. Матвеева./**

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: А.П.Матвеев, 2014г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура 1-4 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 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).**

Организуемые 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 А.П. Матвеев, 102 часа 3 часа в неделю, в том числе ВОМ 20 часов.**

№	Тема/Тема урока	Часов
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>11</b>
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
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>11</b>
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	Многоголки. Терминология.	1
22/11	Бег на длинные дистанции. Теоретические сведения.	1
	<b>ВОМ «Игры народов мира».</b>	<b>5</b>
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
	<b>Гимнастика.</b>	<b>18</b>
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
	<b>ВОМ «Игры народов мира».</b>	<b>3</b>
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
	<b>Баскетбол.</b>	<b>11</b>
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
	<b>Волейбол.</b>	<b>11</b>
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
	<b>ВОМ «Игры народов мира».</b>	<b>8</b>
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
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>8</b>
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
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>
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
	<b>ВОМ «Игры народов мира».</b>	<b>4</b>
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
<b>Итого</b>	<b>Контрольных работ – 1 (на два часа)</b>	<b>102</b>