Шнырикова Людмила Авенировна

Подписано цифровой подписью: Шнырикова Людмила Авенировна
Дата: 2021.08.31 12:44:19 +03'00'

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 354
Московского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята
на педагогическом совете ГБОУ
школы № 354
протокол № 6
от «25» мая 2021 г.

Утверждена
Директор ГБОУ школы № 354
Санкт-Петербурга
Л.А.Шнырикова
Приказ № 31/1-ОД
от «25» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
3-а класс

Составитель:
Бойцова Марина Владимировна,
учитель физической культуры
высшей категории

2021-2022
учебный год

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Физическая культура» в 3 классе

Рабочая программа разработана на основе ФГОС НОО второго поколения и авторской программы «Физическая культура 1 - 4 класс» - В. И. Лях. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом. Программа должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Количество учебных часов.

Согласно учебному плану программа рассчитана на 3 часа в неделю. При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 3 классе составит 102 часа.

Используемый учебно-методический комплект
В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:
Материально-техническое обеспечение

1. ***Библиотечный фонд:***
   - Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.
   - Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
   - Лях, В.И. Физическая культура : учебник для общеобразоват. организаций 1-4 классов. /В.И.Лях. – М. : Просвещение 2013, 2017. – 190 с.
   - Рабочая программа по физической культуре. 4 класс/ Сост. А.Ю.Патрикеев. М.: ВАКО, 2014. – 56 с.
2. ***Электронные ресурсы:***
   - Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам. http://window.edu.ru
   - Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru
   - Сайт «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru
   - Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт». http://standart.edu.ru
   - Сайт Российская электронная школа https://resh.edu.ru
   - Сайт Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
3. ***Демонстрационные материалы:***
   - таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности
4. ***Технические средства;***

- аудиоцентр
- ноутбук

5. ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***
   - стенка гимнастическая;
   - скамейки гимнастические;
   - перекладины навесные;
   - маты гимнастические;
   - коврики гимнастические;
   - мячи набивные 1 кг;
   - козел гимнастический
   - гантели 1,5, 2 и 3 кг
   - фитболы;
   - скакалки гимнастические;
   - скакалки 6-ти метровые;
   - мячи малые теннисные;
   - мячи волейбольные и баскетбольные
   - мячи волейбольные облегченные
   - палки гимнастические;
   - обручи гимнастические;
   - резиновые кольца;
   - планка для прыжков в высоту;
   - стойки для прыжков в высоту;
   - щиты с баскетбольными кольцами;
   - сетка волейбольная;
   - кубики, кегли;
   - аптечка медицинская

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса по физической культуре

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса по физической культуре

К концу 3 класса ***учащиеся научатся***:

- по разделу ***«Знания о физической культуре»*** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе организма, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима;
- по разделу ***«Гимнастика с элементами акробатики»*** - выполнять строевые упражнения (строится в шеренгу, в колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении и на месте, с предметами, на матах, на гимнастических скамейках, разминки направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку и разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения сидя и стоя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на гимнастической перекладине, прыгать через скакалку, со скакалкой, в скакалку самостоятельно и в тройках, лазать по наклонной гимнастической скамейке;

- по разделу ***«Легкая атлетика»*** - знать технику высокого старта пробегать 30 метров на время, выполнять челночный бег, метать мяч (мешочек) на точность и дальность, прыгать в длину с места и разбега, прыгать в высоту с прямого разбега и перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч 1 кг способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, проходить полосу препятствий, пробегать 1 км;
- по разделу ***«Лыжная подготовка»*** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и «лесенкой», спуск со склона в основной и низкой стойке, тормозить «плугом»; проходить дистанцию до 1,5 км, играть в подвижную игру «Накаты»;
- по разделу ***«Подвижные и спортивные игры»*** - выполнять передачи через волейбольную сетку различными способами, ведение мяча руками и ногами, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Воробьи и вороны», «Собачки», «Выше ноги от земли», «Вышибалы», «Перестрелка», «Волк во рву», «Защита крепости», «Осада города», «Удочка», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Хвостики».

Распределение учебных часов по разделам программы в 3 классе

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Гимнастика с основами акробатики и подвижные игры с элементами гимнастики	29
Легкая атлетика и подвижные игры с элементами легкой атлетики	30
Лыжная подготовка и подвижные игры с элементами лыжной подготовки; кроссовая подготовка	16
Подвижные игры с элементами спортивных игр	27
Всего	**102**

В программе третьей четверти, при неблагоприятных погодных условиях (отсутствие снега), уроки лыжной подготовки заменяются на уроки кроссовой подготовки с элементами ОФП и подвижными играми.

Уровни физической подготовленности учащихся 3 класса

Нормативы		3 класс		
		"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8
	д	5,8	6,3	7,0
Бег 1000 м (мин,сек.)	без учета времени			
Челночный бег 3х10 м (сек)	м	8,7	9,5	10,1
	д	9,3	9,8	10,5
Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125
	д	150	130	120
Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,30	3,10	2,90
	д	3,00	2,60	2,30
Прыжок в высоту, способом "Перешагивание" (см)	м	85	80	75
	д	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
	д	90	80	70
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м	13	10	7
	д	10	7	5
Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2
Метание т/м (м)	м	18	15	12
	д	15	12	10
Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	13	11	9
	д	13	11	9
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
	д	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
	д	40	38	36
Передвижение на лыжах 1500 м	Без учета времени			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 3-а класса.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Виды и формы контроля	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	ОМУ по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Подвижные игры	Изучение нового материала (ИНМ)	текущий	1.09 - 3.09	
2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Комбинированный урок	текущий	1.09 - 3.09	
3	Челночный бег	Комбинированный урок	текущий	1.09 - 3.09	
4	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок (КУ)	тест	6-09 -10.09	
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Урок рефлексии	текущий	6-09 -10.09	
6	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	КУ	тест	6-09 -10.09	
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Урок рефлексии	текущий	13.09 - 17.09	
8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Комбинированный урок	текущий	13.09 - 17.09	
9	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Комбинированный урок	текущий	13.09 - 17.09	
10	Тестирование метания мяча на дальность	Урок развивающего контроля (УРК)	текущий	20.09 - 24.09	
11	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Урок рефлексии	текущий	20.09 - 24.09	
12	Тестирование. Прыжок в длину с места	КУ	тест	20.09 - 24.09	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	УРК	текущий	27.09 - 01.10	
14	Подвижные игры и эстафеты	Урок рефлексии	текущий	27.09 - 01.10	
15	ОМУ по ТБ на уроках подвижных игр и спортивных игр. Подвижная игра «Кот и мыши»	ИНМ	текущий	27.09 - 01.10	
16	Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный урок	текущий	04.10 - 08.10	
17	Ловля и броски малого мяча в парах	Комбинированный урок	текущий	04.10 - 08.10	
18	Подвижная игра «Осада города»	Комбинированный урок	текущий	04.10 - 08.10	
19	Ловля и броски мяча в парах	Урок рефлексии	текущий	11.10 – 15.10	
20	Подвижная игра «Салки» различные варианты	Комбинированный урок	текущий	11.10 – 15.10	
21	Ведение мяча	ИНМ	текущий	11.10 – 15.10	
22	Упражнения с мячом	Комбинированный урок	текущий	18.10 – 22.10	
23	Подвижные игры	Урок рефлексии	текущий	18.10 – 22.10	

24	Подвижные игры и эстафеты с мячом	Урок рефлексии	текущий	18.10 – 22.10	
25	ОМУ по ТБ на уроках гимнастики. Значение УГГ	ИНМ	текущий	08.11 – 12.11	
26	Кувырок вперед. Тестирование наклона вперед из положения стоя	УРК	тест	08.11 – 12.11	
27	Кувырок вперед.	Комбинированный урок	текущий	08.11 – 12.11	
28	Кувырок назад	ИНМ	текущий	15.11 – 19.11	
29	Круговая тренировка	Комбинированный урок	текущий	15.11 – 19.11	
30	Тестирование сгибания и разгибание рук в упоре лежа	КУ	тест	15.11 – 19.11	
31	Стойка на лопатках	Комбинированный урок	текущий	22.11 – 26.11	
32	Стойка на лопатках, мост	Комбинированный урок	текущий	22.11 – 26.11	
33	Тестирование виса на время	КУ	тест	22.11 – 26.11	
34	Висы на турнике	ИНМ	текущий	29.11 – 03.12	
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Комбинированный урок	текущий	29.11 – 03.12	
36	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и из виса на высокой перекладине	УРК	текущий	29.11 – 03.12	
37	Лазание по гимнастической стенке и висы	Комбинированный урок	текущий	06.12 – 10.12	
38	Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30 сек.	КУ	тест	06.12 – 10.12	
39	Прыжки в скакалку	Комбинированный урок	текущий	06.12 – 10.12	
40	Прыжки в скакалку	Комбинированный урок	текущий	13.12 – 17.12	
41	Прыжки в скакалку в движении	ИНМ	текущий	13.12 – 17.12	
42	Прыжки в скакалку в движении	Комбинированный урок	текущий	13.12 – 17.12	
43	Круговая тренировка	Урок рефлексии	текущий	20.12 – 24.12	
44	Прыжки в длинную скакалку	ИНМ	текущий	20.12 – 24.12	
45	Прыжки в длинную скакалку	Комбинированный урок	текущий	20.12 – 24.12	
46	Круговая тренировка	Урок рефлексии	текущий	27.12 – 28.12	
47	Прохождение полосы препятствий	Комбинированный урок	текущий	27.12 – 28.12	
48	Круговая тренировка	Урок рефлексии	текущий	10.01 – 15.01	
49	ОМУ по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	ИНМ	текущий	10.01 – 15.01	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	Комбинированный урок	текущий	10.01 – 15.01	
51	Повороты переступанием на лыжах без палок. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	Комбинированный урок	текущий	17.01 – 22.01	
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Кроссовая	Урок рефлексии	текущий	17.01 – 22.01	

	подготовка. ОФП. Подвижные игры				
53	Торможение падением на лыжах с палками. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	ИНМ	текущий	17.01 – 22.01	
54	Торможение падением на лыжах с палками. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	Комбинированный урок	текущий	24.01 – 29.01	
55	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	Комбинированный урок	текущий	24.01 – 29.01	
56	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	Комбинированный урок	текущий	24.01 – 29.01	
57	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	Комбинированный урок	текущий	31.01 – 04.01	
58	Подъем на склон «елочкой». Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	Комбинированный урок	текущий	31.01 – 04.01	
59	Передвижение на лыжах змейкой. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	Урок рефлексии	текущий	31.01 – 04.01	
60	Передвижение на лыжах змейкой. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	Комбинированный урок	текущий	07.01 – 11.02	
61	Подвижная игра на лыжах «Накаты». Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	Урок рефлексии	текущий	07.01 – 11.02	
62	Прохождение на лыжах дистанции 1 км. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	УРК	текущий	07.01 – 11.02	
63	Прохождение на лыжах дистанции 1,5 км. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	УРК	текущий	14.02 – 18.02	
64	Контрольный урок по лыжной подготовке. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	КУ	текущий	14.02 – 18.02	
65	Броски и ловля мяча в парах на месте	Комбинированный урок	текущий	14.02 – 18.02	
66	Броски и ловля мяча в парах в движении	Комбинированный урок	текущий	21.02 – 25.02	
67	Броски и ловля мяча в парах и в движении	Комбинированный урок	текущий	21.02 – 25.02	
68	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	ИНМ	текущий	21.02 – 25.02	
69	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	ИНМ	текущий	28.02 – 04.03	
70	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Комбинированный урок	текущий	28.02 – 04.03	
71	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Комбинированный урок	текущий	28.02 – 04.03	
72	Эстафеты с мячом	Комбинированный урок	текущий	09.03 – 11.03	
73	Эстафеты с мячом	Урок рефлексии	текущий	09.03 – 11.03	

74	Упражнения и подвижные игры с мячом	Комбинированный урок	текущий	09.03 – 11.03	
75	Круговая тренировка	Урок рефлексии	текущий	14.03 – 18.03	
76	Подвижные игры с мячом.	Комбинированный урок	текущий	14.03 – 18.03	
77	Броски мяча через волейбольную сетку	ИНМ	текущий	14.03 – 18.03	
78	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Комбинированный урок	текущий	21.03 – 23.03	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Комбинированный урок	текущий	21.03 – 23.03	
80	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Урок рефлексии	текущий	21.03 – 23.03	
81	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа	КУ	текущий	04.04 – 08.04	
82	Тестирование виса на время	УРК	текущий	04.04 – 08.04	
83	Тестирование наклона вперед из положения стоя	КУ	текущий	04.04 – 08.04	
84	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и из виса на высокой перекладине	УРК	тест	11.04 – 15.04	
85	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	УРК	текущий	11.04 – 15.04	
86	Техника метания на точность (разные предметы)	Комбинированный урок	тест	11.04 – 15.04	
87	Тестирование метания малого мяча на точность	УРК	текущий	18.04 – 22.04	
88	Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	КУ	текущий	18.04 – 22.04	
89	Тестирование прыжка в длину с места	КУ	текущий	18.04 – 22.04	
90	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	КУ	текущий	25.04 -29.04	
91	Тестирование метания мяча на дальность	УРК	тест	04.05 – 06.05	
92	Бег 1000 м	УРК	тест	04.05 – 06.05	
93	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Комбинированный урок	тест	04.05 – 06.05	
94	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Комбинированный урок	текущий	10.05 – 13.05	
95	Подвижные игры и эстафеты	Урок рефлексии	текущий	10.05 – 13.05	
96	Подвижные игры и эстафеты – круговые эстафеты	Комбинированный урок	текущий	10.05 – 13.05	
97	Подвижные игры и эстафеты – встречные эстафеты	Комбинированный урок	текущий	16.05 – 20.05	
98	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Комбинированный урок	текущий	16.05 – 20.05	
99	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Комбинированный урок	текущий	16.05 – 20.05	
100	Подвижные игры и эстафеты	Урок рефлексии	текущий	23.05 – 27.05	
101	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Урок рефлексии	текущий	23.05 – 27.05	
102	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Урок рефлексии	текущий	23.05 – 27.05	

Итого	часов	В том числе:				
		Урок изучения нового материала (ИНМ)	Комбинированный урок	Контрольный урок (КУ)	Урок развивающего контроля (УРК)	Урок рефлексии (РУ)
по программе	102	13	49	11	10	19
выполнено						