

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 690 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Принята к использованию»

Рук.МО Клементьева Т. А.

Клементьева
«27» августа 2021 г.

«Принята»

Протокол педагогического совета

№ 1 от 31.08.2021

«Утверждаю»

Директор ГБОУ №690

В.Ю. Соловьева

Приказ № 246 от 31.08.2021



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для 3 «Д» класса
на 2021 – 2022 уч. год

Составитель:
Поляков Олег Игоревич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Штефанова Ксения Александровна,
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>1. Сведения о программе (примерной/типовой/ или авторской), на основании которой разработана рабочая программа, с указанием наименования, если есть – авторов и места, года издания</p>	<p>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2010 год</p>
<p>2. Информация об используемом учебнике</p>	<p>Учебник: Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразовательной организации / В. И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России)</p>
<p>3. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком), в том числе о количестве обязательных часов для проведения лабораторно–практических, повторительно–обобщающих, контрольных уроков, а также при необходимости – часов на экскурсии, проекты, исследования и др.;</p>	<p>Рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, <u>102</u> часа в год Из них контрольных работ <u>0</u> часов лабораторных работ <u>0</u> часов практических работ <u>0</u> часов уроков внеклассного чтения <u>0</u> часов школьный (космический) компонент – 5 часов</p>
<p>4. Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т. п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету</p>	<p>Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • реализацию <i>принципа вариативности</i>, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); • реализацию <i>принципа достаточности и сообразности</i>, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; • соблюдение дидактических правил <i>от известного к неизвестному</i> и <i>от простого к сложному</i>, которые лежат в основе планирования учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В условиях режима повышенной готовности для организации образовательной деятельности, используется электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Рекомендуемые универсальные ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

1. Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>). Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы.

	<p>2. Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам.</p> <p>3. Лекториум https://www.lektorium.tv/. Онлайн-курсы и лекции для дополнительного образования.</p> <p>4. Интернет урок https://intemeturok.ru/. Библиотека видеоуроков по школьной программе.</p> <p>5. Якласс https://www.yaklass.ru/. Видеоуроки и тренажеры.</p> <p>6. Цифровая образовательная среда для изучения английского в школах https://edu.skyeng.ru/.</p> <p>7. Skype – ресурс для проведения онлайн- видео- конференций.</p> <p>8. Zoom – ресурс для проведения онлайн- видео- конференций.</p>
<p>5. Планируемый результат на конец учебного года (в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой образовательного учреждения, а также требованиями ГИА и ЕГЭ).</p>	<p>В результате освоения физической культуры учащийся должен:</p> <p>знать/понимать</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; <p>правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики; <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; • выполнять акробатические и гимнастические упражнения; • выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: • выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; • преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий; • соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности; • наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.
--	---

2. Содержание программы по физической культуре

Название темы (раздела)	Необходимое количество часов для ее изучения	Содержание учебного материала	Планируемый результат
Легкая атлетика	22 часа	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски и метания.	Знание техники выполнения беговых упражнений. Освоение техники прыжков в длину и высоту, метания мяча.

Гимнастика	10 часов	Организуемые команды и приемы Строевые действия в команде. Акробатические упражнения. Упоры и седы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.	Знание организуемых команд и приемов, выполнение строевых команд. Освоение техники перекатов, кувырков.
Игровая подготовка	10 часов	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность	Знание правил спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), умение концентрировать внимание и координировать движение.
Лыжи	10 часов	Передвижение на лыжах различными способами. Подбор инвентаря и умение пользоваться им.	Умение передвигаться ступающим шагом, владение техникой поворотов и разворотов. Умение Пользоваться инвентарем.
Подвижные и спортивные игры	16 часа	Игровые занятия с использованием строевых упражнений. Эстафеты с использованием различных видов спортивной деятельности. Игровые упражнения с мячами.	Знание правил игры в различные подвижные игры. Освоение техники эстафетного бега. Умение концентрировать внимание и координировать движение.

Водная подготовка	34	Правила посещения бассейна. Понятие горизонтального положения тела. Упражнения на дыхание в воде. Скольжение на спине, груди, с плавательной доской Игры в воде.	Знание правил посещения бассейна, понимать горизонтальное положение тела, уметь пользоваться инвентарем. Уметь правильно дышать в воде.
итого	102 часа		