

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 «А» класса  
на 2021 – 2022 уч. год

Составитель:  
**Шевченко Наталья Александровна,**  
учитель физической культуры  
высшей 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<br/>         Из них контрольных работ <u>0</u> часов<br/>         лабораторных работ <u>0</u> часов<br/>         практических работ <u>0</u> часов<br/>         уроков внеклассного чтения <u>0</u> часов<br/> <b>школьный (космический) компонент – 5 часов</b></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"> <li>• 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);</li> <li>• 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;</li> <li>• соблюдение дидактических правил <i>от известного к неизвестному и от простого к сложному</i>, которые лежат в основе планирования учебного</li> </ul> |

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, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам.</p> <p>3. Лекториум <a href="https://www.lektorium.tv/">https://www.lektorium.tv/</a>. Онлайн-курсы и лекции для дополнительного образования.</p> <p>4. Интернет урок <a href="https://intemeturok.ru/">https://intemeturok.ru/</a>. Библиотека видеоуроков по школьной программе.</p> <p>5. Якласс <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>. Видеоуроки и тренажеры.</p> <p>6. Цифровая образовательная среда для изучения английского в школах <a href="https://edu.skyeng.ru/">https://edu.skyeng.ru/</a>.</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><b>В результате освоения физической культуры учащийся должен:</b></p> <p><b>знать/понимать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;</li> </ul> <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"> <li>• 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;</li> </ul> <p><b>уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;</li> <li>• выполнять акробатические и гимнастические упражнения;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);</li> </ul> |

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

## 2. Содержание программы по физической культуре

| <b>Название темы (раздела)</b> | <b>Необходимое количество часов для ее изучения</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                        | <b>Планируемый результат</b>   |
|--------------------------------|---|---|--|
| 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<br>Строевые действия в команде.<br>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.<br>Упражнения на дыхание в воде.<br>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 |  |   |