

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

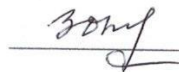
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Адмиралтейского района**

**ГБОУ школа №234**

РАССМОТРЕНО

Председатель МО  
учителей начальных  
классов



Зотова Е.Е.

Протокол №5  
от «15» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Седых И.А.

Приказ №50  
от «15» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

( ID 1160040)

**учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)**

для учащихся 3-А класса

**Санкт-Петербург 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Число часов для изучения физической культуры в 3 классе составляет – 102 часа (3 часа в неделю)

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам

самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**• 3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	

<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	14	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	24	
2.3	Подвижные и спортивные игры	22	
2.4	Легкая атлетика	14	
Итого по разделу		74	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	
Итого по разделу		20	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	



### 3-А КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество	Дата изучения	Контроль
		во часов Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1	01.09.2023	текущий
2	История появления современного спорта	1	04.09.2023	текущий
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	06.09.2023	текущий
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	08.09.2023	текущий
5	Бег 30, 60 метров	1	11.09.2023	текущий
6	Бег 30, 60 метров	1	13.09.2023	промежуточный
7	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	15.09.2023	текущий
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	18.09.2023	текущий
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	20.09.2023	текущий
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	22.09.2023	текущий
11	Челночный бег	1	25.09.2023	текущий
12	Челночный бег	1	27.09.2023	текущий
13	Челночный бег	1	29.09.2023	промежуточный
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	02.10.2023	текущий
15	Броски набивного мяча		04.10.2023	текущий
16	Броски набивного мяча		06.10.2023	текущий
17	Метание малого мяча в цель	1	09.10.2023	промежуточный
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	11.10.2023	
19	Прыжок в длину с разбега	1	13.10.2023	текущий

20	Тройной прыжок	1	16.10.2023	текущий
21	Прыжок в длину с места	1	18.10.2023	промежуточный
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	20.10.2023	текущий
23	Виды физических упражнений	1	23.10.2023	текущий
24	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	25.10.2023	текущий
25	Дозировка физических нагрузок	1	27.10.2023	текущий
26	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	06.11.2023	текущий
27	Закаливание организма под душем	1	08.11.2023	текущий
28	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	10.11.2023	текущий
29	Строевые команды и упражнения	1	13.11.2023	текущий
30	Строевые команды и упражнения	1	15.11.2023	текущий
31	Строевые команды и упражнения	1	17.11.2023	промежуточный
32	Лазанье по канату	1	20.11.2023	текущий
33	Лазанье по канату	1	22.11.2023	
34	Лазанье по канату	1	24.11.2023	промежуточный
35	Передвижения по гимнастической скамейке	1	27.11.2023	текущий
36	Передвижения по гимнастической скамейке	1	29.11.2023	текущий
37	Передвижения по гимнастической скамейке	1	04.12.2023	текущий
38	Передвижения по гимнастической стенке	1	06.12.2023	текущий
39	Передвижения по гимнастической стенке	1	08.12.2023	текущий
40	Передвижения по гимнастической скамейке	1	11.12.2023	промежуточный
41	Прыжки через скакалку	1	13.12.2023	текущий
42	Прыжки через скакалку	1	15.12.2023	текущий
43	Прыжки через скакалку	1	18.12.2023	текущий
44	Прыжки через скакалку	1	20.12.2023	промежуточный
45	Ритмическая гимнастика	1	22.12.2023	текущий
46	Ритмическая гимнастика	1	25.12.2023	текущий
47	Ритмическая гимнастика	1	27.12.2023	текущий

48	Ритмическая гимнастика	1	29.12.2023	промежуточный
49	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	10.01.2024	текущий
50	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	12.01.2024	текущий
51	Танцевальные упражнения из танца полька		15.01.2024	текущий
52	Танцевальные упражнения из танца полька	1	17.01.2024	промежуточный
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	19.01.2024	текущий
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	22.01.2024	текущий
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	24.01.2024	текущий
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	26.01.2024	текущий
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	29.01.2024	текущий
58	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	31.01.2024	промежуточный
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	02.02.2024	текущий
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	05.02.2024	текущий

61	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	07.02.2024	текущий
62	Спортивная игра баскетбол	1	09.02.2024	текущий
63	Спортивная игра баскетбол	1	12.02.2024	текущий
64	Спортивная игра баскетбол	1	14.02.2024	промежуточный
65	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	16.02.2024	текущий
66	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	19.02.2024	текущий
67	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	21.02.2024	промежуточный
68	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	23.02.2024	текущий
69	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	26.02.2024	текущий
70	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	28.02.2024	промежуточный
71	Спортивная игра волейбол	1	01.03.2024	текущий
72	Спортивная игра волейбол	1	04.03.2024	текущий
73	Спортивная игра волейбол	1	06.03.2024	промежуточный
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	11.03.2024	текущий
75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	13.03.2024	текущий
76	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	15.03.2024	промежуточный
77	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	18.03.2024	текущий
78	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	20.03.2024	текущий
79	Бег 30, 60 метров	1	22.03.2024	текущий
80	Бег 30, 60 метров	1	03.04.2024	промежуточный
81	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	05.04.2024	текущий

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	08.04.2024	текущий
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	10.04.2024	текущий
84	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	12.04.2024	текущий
85	Челночный бег	1	15.04.2024	текущий
86	Челночный бег	1	17.04.2024	текущий
87	Челночный бег	1	19.04.2024	промежуточный
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	22.04.2024	текущий
89	Броски набивного мяча		24.04.2024	текущий
90	Броски набивного мяча	1	26.04.2024	промежуточный
91	Метание малого мяча в цель	1	29.04.2024	текущий
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		01.05.2024	текущий
93	Прыжок в длину с разбега	1	03.05.2024	текущий
94	Тройной прыжок	1	06.05.2024	текущий
95	Прыжок в длину с места	1	08.05.2024	промежуточный
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	10.05.2024	текущий
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	13.05.2024	текущий
98	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	15.05.2024	промежуточный
99	Спортивная игра футбол	1	17.05.2024	текущий текущий
100	Спортивная игра футбол	1	20.05.2024	текущий
101	Подвижные игры с приемами	1	22.05.2024	текущий

	футбола			
102	Подвижные игры с приемами футбола	1	24.05.2024	текущий
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		