

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА
ГВАРДЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
<https://mboush2.gosuslugi.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2023г № 8

Утверждаю
Директор школы
 Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2023г № 148-ОД

Рабочая программа

| | |
|--|-----------------------------------|
| Наименование учебного предмета | <u>физическая культура</u> |
| Класс <u>3</u> | |
| Срок реализации программы, учебный год | <u>2023 - 2024</u> |
| Рабочую программу составил(а) | <u>Исаченко М.С.</u> |

г. Гвардейск
2023год

| Критерий | Ответственный | Подпись | Расшифровка подписи |
|---|--|---------|---------------------|
| Соответствие структуре, техническим требованиям | Ответственное лицо, назначенное директором | | |
| Соответствие ООП уровня | Руководитель МО | | |
| Полнота содержания | Заместитель директора | | |

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

4 стр.

2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

8 стр.

3. Тематическое планирование

9 стр.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и

умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
 - формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
 - находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
 - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
 - различать упражнения на развитие моторики;
 - объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
 - формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
 - характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

2.Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базе).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флэш-мобах.

Основное содержание внутрипредметного модуля

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3. Тематическое планирование

| № | Название раздела | Количество часов | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|----|---|------------------|---|--|
| 1. | Знания о физической культуре | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; включение в урок игровых процедур, с целью |
| 2. | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами аэробики | 20 | | |
| 3. | Легкая атлетика | 22 | | |
| 4 | Подвижные игры | 11 | | |
| 5 | Модуль: «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО» | 14 | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | | поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| Итого 68 часов (из них 14 модульных занятий) | | | | |

| Номер урока по порядку | Номер урока в разделе/теме | Название раздела/темы уроков | Виды, формы контроля |
|--|----------------------------|---|----------------------|
| Знания о физической культуре. | | | |
| 1 | 1 | Организационно-методические указания. Вводный инструктаж. | собеседование |
| Лёгкая атлетика. | | | |
| 2 | 1 | Бег 30м. с высокого старта. | зачёт |
| 3 | 2 | Техника челночного бега. | зачёт |
| 4 | 3 | Входной мониторинг. | контрольная работа |
| 5 | 4 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3x10 | физический практикум |
| «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО» | | | |
| 6 | 1 | Модуль1. Наклона вперед из положения стоя | физический практикум |
| 7 | 2 | Модуль2. Подъема туловища из положения лёжа за 30 сек. | физический практикум |
| Лёгкая атлетика. | | | |
| 8 | 5 | Тестирование метания мешочка на дальность. | зачёт |
| 9 | 6 | Бег 5 мин. | физический практикум |

| | | | |
|--|----|---|----------------------|
| 10 | 7 | Техника прыжка в длину с разбега. | физический практикум |
| 11 | 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. | зачет |
| 12 | 9 | Бег 500м. | физический практикум |
| 13 | 10 | Встречная эстафета. | физический практикум |
| 14 | 11 | Тестирование метание малого мяча на точность | зачёт |
| 15 | 12 | Тестирование прыжка в длину с места. | зачёт |
| Спортивно- оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. | | | |
| 16 | 1 | Строевые команды и упражнения. Передвижение в колонне по одному. | физический практикум |
| 17 | 2 | Строевые команды и упражнения. Перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно. | физический практикум |
| «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО» | | | |
| 18 | 3 | Модуль3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | физический практикум |
| 19 | 4 | Модуль4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (отжимание). | физический практикум |
| 20 | 5 | Модуль5. Прыжки через скакалку. | физический практикум |
| Спортивно- оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. | | | |
| 21 | 3 | Лазанье по канату. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. | физический практикум |
| 22 | 4 | Лазанье по канату. Разучивание техники лазанья по канату. | физический практикум |
| Подвижные игры. | | | |
| 23 | 1 | Ведения мяча на месте и в движении. | физический практикум |
| 24 | 2 | Передача мяча двумя руками от груди. | физический практикум |
| 25 | 3 | Броски по кольцу снизу в цель. | физический практикум |
| 26 | 4 | Пионербол. | физический практикум |
| 27 | 5 | Эстафеты с элементами баскетбола. | физический практикум |
| 28 | 6 | Броски по кольцу на результат. | физический практикум |
| Спортивно- оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. | | | |
| 29 | 5 | Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий | физический |

| | | | |
|--|----|---|----------------------|
| | | на гимнастических снарядах. | практикум |
| 30 | 6 | Приседания, приставной шаг, повороты на скамейке. | физический практикум |
| 31 | 7 | Передвижения по гимнастической стенке. | физический практикум |
| 32 | 8 | Кувырок вперед. | физический практикум |
| 33 | 9 | Кувырок назад. | физический практикум |
| 34 | 10 | Контрольная за I полугодие | контрольная работа |
| 35 | 11 | Стойка на лопатках, мост из положения лёжа. | физический практикум |
| 36 | 12 | Выходы в стойку на лопатках. | физический практикум |
| 37 | 13 | 2-3 кувырка вперед слитно. | физический практикум |
| 38 | 14 | Акробатическое соединение из 4-5 элементов. | физический практикум |
| 39 | 15 | Акробатическое соединение из 4-5 элементов. | зачёт |
| 40 | 16 | Вскок на козла на колени. Зарядка. | физический практикум |
| 41 | 17 | Опорный прыжок ноги врозь. | физический практикум |
| 42 | 18 | Опорный прыжок на колени и соскок. | физический практикум |
| 43 | 19 | Ходьба по гимнастическом бревну. | |
| 44 | 20 | Эстафеты с элементами гимнастики. | физический практикум |
| «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО» | | | |
| 45 | 6 | Модуль6. Прыжок в длину с места. | физический практикум |
| 46 | 7 | Модуль7. Челночный бег 3х10м. | физический практикум |
| 47 | 8 | Модуль8. Бросок набивного мяча. | физический практикум |
| Подвижные игры. | | | |
| 48 | 7 | Передача мяча через сетку в парах. | физический практикум |
| 49 | 8 | Пионербол. Спорт в жизни школьника. | физический практикум |
| 50 | 9 | Броски мяча через волейбольную сетку с 2-3 шагов. | физический практикум |
| 51 | 10 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | физический практикум |
| 52 | 11 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | физический практикум |
| «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО» | | | |

| | | | |
|--|----|---------------------------------------|-------------------------|
| 53 | 9 | Модуль9. Бег 30м. | физический практикум |
| 54 | 10 | Модуль10. Метание мяча в цель. | физический практикум |
| 55 | 11 | Модуль11. Бег 60м. | физический практикум |
| Лёгкая атлетика. | | | |
| 56 | 13 | Преодоление полосы препятствия. | физический практикум |
| 57 | 14 | Беговые эстафеты. | физический практикум |
| 58 | 15 | Беговые упражнения. | физический практикум |
| 59 | 16 | Бега на 300 м. с высокого старта. | физический практикум |
| 60 | 17 | Промежуточная аттестация. | контрольная работа |
| 61 | 18 | Тестирование челночного бега 4 х 9 м. | физический практикум |
| 62 | 19 | Броски набивного мяча. | физический практикум |
| 63 | 20 | Прыжок в длину с разбега. | физический практикум |
| 64 | 21 | Кросс 5 минут. | физический практикум |
| 65 | 22 | Бег 1000м.безучёта времени | зачёт |
| «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО» | | | |
| 66 | 12 | Модуль12. Метание мяча в даль. | физический практикум |
| 67 | 13 | Модуль13. Бег 1500м. | физический практикум |
| 68 | 14 | Модуль14. Сдача нормативов ГТО | зачёт |
| Итого 68 часов (из них 14 модульных занятий) | | | |