

**ГБНОУ «СПб ГДТЮ» ЗЦДЮТ «Зеркальный» СОШ № 660**

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
СОШ № 660



УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора по УР  
ЗЦДЮТ «Зеркальный»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
По физической культуре**

Класс: 3

Количество часов за год: 102 ч.

УМК Физическая культура. Матвеев А.П. (1-4) (Перспектива)

Составил (а)

Яковлев Андрей Сергеевич

учитель физической культуры СОШ № 660

Санкт-Петербург

## **I. Целевой раздел:**

### **1.1 Базовые документы, на основе которых составлена программа.**

- Основная образовательная программа СОШ № 660,
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (соответствующей ступени образования);
- Примерной программы на основе авторской программы по физической культуре для 1-4 классов. Авторы: Матвеев А.П. - Москва, «Просвещение», 2019 г.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями на 24 ноября 2015 года);
- Постановление Главного санитарного врача РФ №16 от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»;

**1.2 Программа предназначена** для 3 класса основного состава обучающихся Средней общеобразовательной школы № 660.

Вид программы – общеобразовательная.

### **1.3 Место предмета в Учебном плане СОШ № 660.**

На изучение предмета отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### **1.4 Общая характеристика предмета, курса:**

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся.

**Задачи** изучения физической культуры в начальной школе:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Связь с другими учебными предметами:**

Интеграция предмета физической культуры с предметами: биология, физика, химия, ОБЖ и др. Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираюсь на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняют теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу ( это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д.

Связывая преподавание с историей, реализую принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминаю исторические события этого периода, объясняю историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Без знаний информатики, учащиеся не могут создавать свои творческие работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты, доклады сообщения).

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, поэтому знакомлю их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа).

### **Дистанционное обучение:**

Необходимость в дистанционной форме обучения для школьников возрастает в период эпидемий, погодных условий, когда нет возможности или опасно посещать школу. Так же, дистанционная форма обучения предоставляет возможность учащимся ликвидировать пробелы в знаниях или наоборот углубить свои знания в интересующих их областях.

Реализуется на платформе автоматизированной информационной системе дистанционного обучения (<https://uchi.ru/>)

Ученики найдут на портале интерактивные курсы по всем основным предметам. Учителям будут полезны тематические вебинары по дистанционному обучению. Сервис позволяет работать над ошибками учеников, обеспечить каждому индивидуальный подход, а также показывает прогресс школьников в личном кабинете. Кроме того, в личных кабинетах есть специальный внутренний чат.;

Формы уроков: в режиме реального времени (онлайн уроки); в режиме отложенного времени (офф-лайн уроки); смешанный тип, включающий элементы и он-лайн, и офф-лайн уроков

Средства обучения: Интернет-технологии, видеоконференции, интерактивное телевидение, электронные, цифровые образовательные ресурсы;

Контроль знаний, умений, навыков с помощью дистанционных технологий:

### [ЯКласс](#)

**Кому полезен:** учителям и ученикам начальных, средних и старших классов

**Что такое:** платформа, которая содержит большое количество интерактивных заданий по разным предметам для разных возрастов. Все они также представляют собой перепечатанные тексты задач из учебников.

### [Учи.ру](#)

**Кому полезен:** учителям и ученикам начальных и средних классов

**Что такое:** "Учи.ру" появился во Всемирной сети сравнительно недавно - в 2015 году. Создатели платформы Иван Коломоец и Евгений Милютин.

Символом платформы стали динозаврики, которые сейчас можно увидеть в образовательном мультсериале "Заврики". Сам же сервис представляет собой место, где разрабатываются курсы и методики, позволяющие деткам подтянуть школьную программу.

## **Актуальность и практическая значимость:**

Потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Физическая культура имеет большое социальное значение. Физические качества человека (сила, выносливость, быстрота и др.) носят не только материальный, но и социально обусловленный характер. То же можно сказать о функциональных системах организма и здоровье человека.

Потребности в физическом развитии и физической культуре носят не столько биологический, сколько социальный характер. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в самовыражении личности через социально-активную полезную деятельность. Физическая культура должна всемерно содействовать повышению экономического и оборонного потенциала страны, удовлетворению духовных потребностей людей, быть действенным средством всестороннего гармоничного развития личности, формирования активной жизненной позиции.

Физическая культура личности включает все то, что использовал и чего достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических способностей, двигательных качеств, состояния здоровья.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, специальное оборудование, инвентарь, спортивная экипировка. Ко вторым — различные виды спорта, физических упражнений и игр, произведения, этические нормы, регламентирующие физкультурно-спортивную деятельность.

#### **Планируемые результаты:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаляющих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты

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

### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### Система оценочных процедур:

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## II. Содержательный раздел:

### 1. Тематическое планирование.

Наименование разделов и тем	Количество часов
1. Легкая атлетика с материалами подвижных игр	51ч
2. Плавание	21ч
3. Гимнастика с элементами акробатики	30ч
Итого	102 ч

## 1. Содержание разделов, тем.

### Содержание учебного предмета

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения,

направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр.

#### **Лёгкая атлетика с материалами подвижных игр ( 51 ч)**

*Ходьба:* в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, приседе, ходьба по ограниченной

площади опоры (ширина 20 см). *Бег:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления

движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин. *Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением

вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на

двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. *Метание:* малого мяча в

горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние. *Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. *На*

*материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий с элементами спортивных игр. *Национальные игры:* русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

#### **Гимнастика с основами акробатики(30ч)**

*Акробатические упражнения:* перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, понаклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Плавание (21 ч)** теоретический материал по темам «Освоение правил, требований к занятиям с водой», «Плавание способом кроль на спине», «Техника работы ног», «Согласование работы ног с дыханием», «Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием», «Техника работы рук», «Согласование работы рук и ног» «Согласование работы ног с дыханием»



### **III. Организационный раздел:**

Учебно-методическое обеспечение реализации программы:

#### **Учебник**

1. Матвеев А. П. Рабочая программа по физической культуре учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Матвеев А. П. Физическая культура: Учебник для 3 класса. – М., 2012
3. Патрикеев А. Ю. Физическая культура. 3 класс. Рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева.

#### **Платформа дистанционного обучения:**

Платформа автоматизированной информационной системы дистанционного обучения (<https://uchi.ru/>)