

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА
ГОРОДА ГВАРДЕЙСКА»**

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

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

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2021г. № 8

Утверждаю
Директор школы
_____ Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2021г. № 180

Рабочая программа

Наименование учебного предмета	<u>физическая культура</u>
Класс <u>3</u>	
Срок реализации программы, учебный год	<u>2020-2021</u>
Рабочую программу составил(а)	<u>Комиссаров С.Г.</u>

г. Гвардейск
2021 год

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 | <u>4 стр.</u> |
| 2.Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля | <u>7 стр.</u> |
| 3.Тематическое планирование | <u>8 стр.</u> |

I. Планируемые результаты освоения учебной программы

Предметный результат:

Обучающийся научится:

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура».

обучающиеся в третьем классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получают возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека. В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» **обучающиеся научатся:** определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения **практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:**

выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);

осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;

выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;

выполнять метания теннисного мяча на дальность;

выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;

называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;

выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;

играть в футбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться: сохранять правильную осанку;

выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации;

управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол;

передвигаться на коньках по льду; проплывать дистанцию 25 метров кролем на груди.

Метапредметные результаты освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Целеполагание, волевая само регуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.

Контроль в форме сличения с эталоном.

Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные учебные действия. Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии. Классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Личностные результаты:

Освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля:

Знать правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.

Знать правила игр народов России, которые могут служить одним из средств приобщения детей и подростков к народным традициям, что, в свою очередь, представляет важнейший аспект воспитания духовности, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей.

Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия.

Классифицировать игры по их функциональной направленности, применять их в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств

II Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

Знания о физической культуре. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «против ходом».

Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависим одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Основное содержание внутри предметного модуля «Спортивные игры»

Комплекс занятий для соревнований

Эстафеты, эстафеты с предметами. Настольные игры «Шашки», «Шахматы».

Соревнования по спортивным играм между параллелями. «Пионербол», «Баскетбол», «Снайпер», «Мини- футбол», «Настольный теннис», «Волейбол», «Стритбол».

III. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	20
2.	Гимнастика	10
3	Спортивная игра «Настольный теннис»	4
4	Спортивная игра «Футбол»	10
5	Спортивная игра «Волейбол»	12
6	Спортивная игра «Баскетбол»	12
7	Модуль «Спортивные игры»	14
Итого: 68 часов, из них 14 часов – модульных занятий		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
Легкая атлетика	
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.
2	Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.
3	Челночный бег 3x10м.
4	Входной мониторинг.
5	Развитие способностей. Тестирование бега на 30м.
6	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.
7	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. Прыжок в длину с разбега.
8	Тестирование бег 1000м.
9	Сдача зачётов, тестов по легкой атлетике.
Спортивная игра. Футбол.	
10	Инструктаж по ТБ. Футбол. Остановка. Ведение мяча. Основные правила игры.
11	Футбол. Ведение. Повороты. Развитие физических качеств.
12	Футбол. Остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей.
13	Модуль1. Футбол. Эстафеты с мячом. Игра «Мини-футбол».
14	Модуль2. Футбол. Развитие быстроты и ловкости. Игра «Мини-футбол». по правилам.
Гимнастика с элементами акробатики	
15	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Группировка. Перекаты в группировке.
17	Акробатические упражнения, Упоры, седы, упражнения в группировке. Кувырок

	вперед.
18	Акробатические упражнения. Кувырок назад. Стойка на лопатках.
19	Опорный прыжок. Развитие координации, силовых качеств.
20	Опорный прыжок. Упражнения на бревне.
21	Тест: Опорный прыжок. Комбинация на бревне.
22	Тест: Акробатическая комбинация.
23	Тестирование подтягивание и подъёма туловища из положения лёжа.
24	Модуль 3. Спортивные игры по правилам «Мини-футбол».
Спортивная игра. Баскетбол.	
25	Баскетбол. Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.
26	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.
27	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры.
28	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Броски в цель.
29	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола.
30	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Мяч среднему».
31	Контрольная работа за I полугодие.
32	Модуль4. Баскетбол. Бросок мяча.
33	Модуль5. Баскетбол. Учебная игра в подгруппах.
34	Модуль6. Баскетбол. Игровые задания «Передал садись».
35	Модуль7. Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.
36	Баскетбол. Игра «Одиннадцать передач».
Спортивная игра. Волейбол.	
37	Волейбол. Инструктаж ТБ на уроках с мячом. Стойки и перемещения игрока.
38	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.
39	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку.
40	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, Упражнения в парах.
41	Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.
42	Волейбол. Передачи и приёмы мяча. Игра «Пионербол».
43	Волейбол. Передачи и приёмы мяча. Игра «Пионербол».
44	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём мяча.
45	Модуль 8. Волейбол. Правила игры «Пионербол», ведение счёта.
46	Модуль 9 Волейбол. Игра «Пионербол». Подача.
47	Модуль10 Волейбол. Эстафеты с мячом.
48	Модуль 11. Волейбол. Игра «Пионербол».
Спортивная игра «Настольный теннис».	
49	Инструктаж ТБ. Настольный теннис. Хватка ракетки.
50	Настольный теннис. Набивание мяча на ракетке. Игровая стойка у стола.
51	Модуль 12. Настольный теннис. Подача, приём.
52	Модуль 13. Настольный теннис, игра по правилам.
Спортивная игра. Футбол.	
53	Инструктаж Т.Б. Футбол. Овладение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости.
54	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей.
55	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.
Легкая атлетика	
56	Инструктаж ТБ. Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы (4 минуты). Развитие выносливости.
57	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.
58	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.

59	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции. Бег 30м. 60м.
60	Промежуточная аттестация.
61	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 150м.
62	Тестирование бега 1000м.
63	Метание малого мяча. Прыжок в длину с места.
64	Развитие скоростно-силовых качеств. Встречная эстафета. Метание малого мяча.
65	Развитие двигательных качеств. Прыжок в длину с разбега.
66	Модуль14. Эстафеты с элементами спортивных игр.
Спортивные игры. Футбол.	
67	Футбол. Приём мяча с передачи. Учебная игра.
68	Футбол. Игра «Мини – футбол» по правилам.
Итого: 68 часов (54 часа – 80%, 14 модульных занятий - 20%).	