

**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.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2022г № 7

Утверждаю
Директор школы
_____ Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2022г № 165-ОД

Рабочая программа

Наименование учебного предмета

физическая культура

Класс **3**

Срок реализации программы, учебный год

2022-2023

Рабочую программу составил(а)

Аброськина Н.А.

г. Гвардейск
2022год

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 | <u>8 стр.</u> |
| 3. Тематическое планирование | <u>9 стр.</u> |

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 помочь;
- 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 врачающуюся 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 самостояльному 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.

Организующие 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 физкультминуток, 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 базы).

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.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами аэробики	20	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
3.	Легкая атлетика	22		
4	Подвижные игры	11	<...>	
5	Модуль: «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»	14		включение в урок игровых процедур, с целью 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 3х10	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 на гимнастических снарядах.	физический 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 Iполугодие	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 сосок.	физический практикум
43	19	Ходьба по гимнастическому 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.без учёта 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)		