

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 573  
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 573  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 26.05.2021 № 4)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
ГБОУ школы № 573  
от 01.06.2021 № 48  
Приморского района  
Санкт-Петербурга



(И.В. Назарова)

\_\_\_\_\_ 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для обучающихся 3 «В» класса**  
**(«Физическая культура 1-4 класс» В.И. Лях**  
**Москва: Просвещение, 2020г., № 1.2.8.1.1.2)**  
**(102 часов)**

**Уровень обучения: начальное общее образование**

**Учитель В.Л. Зеленков**

## Планируемые результаты освоения физической культуры в 3 «В» классе

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.
- Плавание- формирование правильной осанки, оптимальное телосложение; - учащиеся овладеют основами плавания: научатся держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

### **Основное содержание учебного предмета**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре – в процессе урока**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

## **Раздел 2. Организация здорового образа жизни – в процессе урока**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

## **Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью - процессе урока**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

## **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и приёмы.

*Легкая атлетика - 20 часов.* Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики -16 часов.* Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекуты, снарядная гимнастика.

*Подвижные игры и игры, подводящие к баскетболу и волейболу – 26 часов.*

*Кроссовая подготовка- 6 часов.* Беговые упражнения, равномерный продолжительный бег от 2 до 6 минут.

## **Раздел 6. Плавание -34 часа.** Техника плавания различными стилями

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- навыкам и умениям самообслуживания, правилам гигиены.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе уроков.	
2	Легкая атлетика	20
3	Подвижные и спортивные игры	26
4	Гимнастика с основами акробатики	16
5	Кроссовая подготовка	6
6	Плавание	34
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 «В» классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата проведения
1.	Вводный инструктаж по о/т. О.Т. на уроках л.а и сп/и. ОРУ.	1		
2.	Бег 30м (к\у). Линейные эстафеты.	1		
3.	Бег с ускорением. Линейные эстафеты.	1		
4.	Бег 60 м (к\у). Игра "Пятнашки".	1		
5.	Прыжковые упражнения. Игра «С кочки на кочку». Входной контроль.	1		
6.	Прыжок с места. Игра «С кочки на кочку».	1		
7.	Бег 1000м . Игра"Салки"	1		
8.	Броски мяча (1 кг). Игра «Воробьи и вороны».	1		
9.	Равномерный бег 5 минут.ОРУ.	1		
10.	Равномерный бег 6 минут.	1		
11.	Повторный инструктаж по о/т. на уроках л.а и сп/и. Ловля, передача мяча. Игра «Ястреб и утка».	1		
12.	Ловля, передача мяча. Челночный бег 3x10м.	1		
13.	Ведение мяча по прямой. Игра «Бросай поймай»	1		
14.	Ведение мяча по прямой. Игра «Бросай поймай»	1		
15.	Игра «Гонка мячей по шеренгам»	1		
16.	Игра «Гонка мячей по шеренгам»	1		
17.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Игра «Гонка мячей по шеренгам»	1		
18.	Метание мяча в цель. Игра" Перестрелка". Текущий контроль.	1		
19.	Метание мяча в цель. Игра" Перестрелка".	1		
20.	Метание мяча в цель. Игра" Перестрелка".	1		
21.	Повторный инструктаж по о/т. на уроках гимнастики. ОРУ.	1		
22.	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1		
23.	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Формирование правильной осанки.	1		
24.	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку.	1		
25.	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку.	1		
26.	Перелезания, лазания. Игра«Салки-догонялки».	1		
27.	Перелезания, лазания. Игра«Салки-догонялки».	1		
28.	Подтягивание, упражнения в висе. Текущий контроль.	1		
29.	Подтягивание, упражнения в висе(к\у).	1		

30.	Акробатические элементы.	1		
31.	Акробатические элементы, игра «День и ночь».	1		
32.	Акробатические элементы, игра «День и ночь».	1		
33.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в равновесии. Эстафета «Веселые старты».	1		
34.	Упражнения в равновесии. Эстафета «Веселые старты».	1		
35.	Преодоление полосы препятствий.	1		
36.	Преодоление полосы препятствий.	1		
37.	Повторный инструктаж по о/т. на уроках л.а и сп/и. ОРУ. Равномерный бег. Кросс.	1		
38.	Равномерный бег до 1 км. Кросс.	1		
39.	Кросс до 3-5 мин., игра «Гонка мячей по шеренгам».	1		
40.	Кросс до 3-5 мин., игра «Гонка мячей по шеренгам».	1		
41.	Кросс. Упражнения для осанки.	1		
42.	Кросс. Упражнения для осанки.	1		
43.	Повторный инструктаж по о/т. на уроках л.а и сп/и. Школа мяча.Игра «Кто дальше бросит»	1		
44.	Беговые упражнения. Эстафеты "Веселые старты"			
45.	Беговые упражнения. Эстафеты "Веселые старты"	1		
46.	Сочетание видов ходьбы и бега, игра «Кот и мыши».	1		
47.	Сочетание видов ходьбы и бега, игра «Кот и мыши».	1		
48.	Школа мяча.Игра «Кто дальше бросит»	1		
49.	Игра «Охотники и утки».	1		
50.	Игра «Охотники и утки».	1		
51.	Игры «Перестрелка»	1		
52.	Игры «Перестрелка»	1		
53.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. ОРУ. Игры «Метко в цель».	1		
54.	ОРУ. Игры «Метко в цель».	1		
55.	ОРУ. Игра «Мяч в обруч».	1		
56.	ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Текущий контроль.	1		
57.	Игра «Передал — садись».ОРУ	1		
58.	Игра «Передал — садись».ОРУ	1		
59.	Повторный инструктаж по о/т. О.Т. на уроках л.а и сп/и. ОРУ.	1		
60.	Прыжковые упражнения. Игра "Вызов номеров"	1		
61.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
62.	Прыжок в длину с места (к\у).	1		

63.	Метание мяча на дальность. Игра "Попади в цель".	1		
64.	Метание мяча на дальность(к\у). Игра "Попади в цель".	1		
65.	Бег 30м и 60 м .(к\у). Игра "Вызов номеров". Промежуточный контроль.	1		
66.	Бег 1000м .(к\у) Игра"Салки"	1		
67.	Равномерный бег 4 минут.ОРУ.	1		
68.	Равномерный бег 5 -6 минут.ОРУ.	1		
	<b>Плавание</b>			
1.	Способы плавания. Техника безопасности при занятиях водными видами спорта. Первичный инструктаж по ТБ (плавательный бассейн).	1		
2.	Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине с подвижной опорой.	1		
3.	Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине без опоры. Старты при плавании способом кроль на спине.	1		
4.	Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Простые (открытые) повороты при плавании способом кроль на спине.	1		
5.	Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине с произвольным дыханием. Старты и повороты при плавании способом кроль на спине.	1		
6.	Плавание способом кроль на спине в полной координации. Старты и простые (открытые) повороты при плавании способом кроль на спине.	1		
7.	Выполнение контрольных нормативов (50 метров способом кроль на спине без учёта времени).	1		
8.	Игры в воде.	1		
9.	Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на спине. Старты при плавании способом кроль на спине.	1		
10.	Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на спине. Простые (открытые) повороты при плавании способом	1		

	кроль на спине.			
11.	Старты и простые (открытые) повороты при плавании способом кроль на спине.	1		
12.	Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры.	1		
13.	Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди с подвижной опорой.	1		
14.	Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди с подвижной опорой на задержанном вдохе.	1		
15.	Выполнение контрольных упражнений (25 метров способом кроль на груди с подвижной опорой).	1		
16.	Способы плавания. Повторный инструктаж по ТБ (плавательный бассейн). Техника безопасности при занятиях водными видами спорта. Составление дневника самоконтроля.	1		
17.	Согласование движения рук и ног при плавании способом кроль на груди с подвижной опорой.	1		
18.	Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди с подвижной опорой с произвольным дыханием.	1		
19.	Согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на груди с подвижной опорой на задержанном вдохе.	1		
20.	Согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на груди с подвижной опорой с произвольным дыханием.	1		
21.	Согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на груди без опоры на задержанном вдохе.	1		



22.	Согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на груди без опоры с произвольным дыханием.	1		
23.	Кроль на груди в координации с произвольным дыханием с подвижной опорой.	1		
24.	Кроль на груди в координации с произвольным дыханием без опоры.	1		
25.	Выполнение контрольных упражнений (25 метров способом кроль на груди в координации с произвольным дыханием ).	1		
26.	Кроль на груди в координации с произвольным дыханием без опоры. Старты при плавании способом кроль на груди.	1		
27.	Кроль на груди в полной координации. Простые (открытые) повороты при плавании способом кроль на груди.	1		
28.	Старты и простые (открытые) повороты при плавании способом кроль на груди. Способы плавания.	1		
29.	Старты и простые повороты при плавании способом кроль на груди. Спортивные и прикладные способы плавания.	1		
30.	Старты и простые повороты при плавании способом кроль на груди. Способы плавания. Спортивные и прикладные способы плавания.	1		
31.	Плавание способом кроль на спине в полной координации. Старты и простые (открытые) повороты при плавании способом кроль на спине. Способы плавания. Спортивные и прикладные способы плавания.	1		
32.	Плавание способом кроль на груди в полной координации. Старты и простые (открытые) повороты при плавании способом кроль на груди. Прикладные способы плавания. Использование подручных и вспомогательных средств, при преодолении водных преград.	1		
33.	Выполнение контрольных упражнений ( 50 метров кроль на груди без	1		

	опоры).			
34.	Эстафеты «Веселые старты».	1		

Освоение возможно с использованием электронного обучения, дистанционно-образовательных технологий