



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением  
английского языка Московского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 23.08.2021 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга  
от 23.08.2021 № 402



А.А. Бушмакина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

начального общего образования

по физической культуре

для обучающихся 3 «А», 3 «Б», 3 «В», 3 «Г», 3 «Д» классов

на 2021 - 2022 учебный год

(является частью основной образовательной программы школы)

Составитель:

Николаева Елена Геннадьевна,

Председатель МО

Санкт-Петербург

2021

## **І. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативная основа программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с последующими изменениями);
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 с изменениями (Приказ от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»);
- Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
- Учебный план ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 уч. год.
- Примерные программы по физической культуре 1 – 4 классы (стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требованиям к результатам начального общего образования).
- Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

### **1.2. Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 3 классе**

**Цель обучения** - формирование у учеников начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.

*Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:*

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## *1.2. Планируемые результаты освоения программы обучающимися:*

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных знаний, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы физической культуре являются следующие умения:

### *Раздел «Знания о физической культуре»*

*Обучающийся научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

*Обучающийся научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах уха и носа.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

*Обучающийся научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча

разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

### 1.3. II. Основное содержание учебного предмета, курса

#### *Содержание рабочей программы*

| № п/п  | Наименование разделов                   | Количество часов | Основное содержание   |
|--------|---|------------------|---|
| 1      | <b>Базовая часть</b>                    | 78               |   |
| 1.1    | Основы знаний о физической культуре     | В процессе урока | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека |
| 1.2    | Способы физкультурной деятельности      |                  |   |
| 1.3    | Подвижные игры                          | 18               | Организация и проведение подвижных игр  |
| 1.4    | Гимнастика с элементами акробатики      | 18               | Строевые упражнения, группировки, перекаты, стойка на лопатках «согнув ноги», преодоление полосы препятствий        |
| 1.5    | Легкая атлетика                         | 21               | Бег в чередовании с ходьбой, бег на дистанции 30 м., 1000 м., прыжки, метание.                                      |
| 1.6    | Кроссовая/лыжная подготовка             | 21               | Равномерный бег до 8 мин./ передвижение на лыжах различными способами, подъем и спуск с горы                        |
| 2      | <b>Вариативная часть</b>                | 24               |   |
| 2.1    | Подвижные игры на основе спортивных игр | 24               | Подвижные игры на основе волейбола и баскетбола   |
| Итого: |   | 102              |   |

#### **Используемый учебно-методический комплект:**

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл: учеб. для общеобразов. орг./ В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2014, 2017, 2018.

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2021-2022 учебный год.