ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
19.09.2023 13:56
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1695121901-20230919-261-2-1411-41

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 1 сентября 2023 г.№
Директор лицея №144

_____
(Федорова Л,А.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
Учебный год: 2023-2024
Класс: 3 «А», «Б», «В», «Г»

Разработчик: Удалов Никита Анатольевич
учитель физической культуры

Санкт-Петербург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура», 3 КЛАСС

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом МО РФ от 06.10.2009 N 373;

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённому приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;

4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации 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, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254". (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645);

5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №16 от 30.06.2020 «Об утверждении 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 (COVOD-19)»;

7.Учебный план ГБОУ лицей №144 на 2023-2024 учебный год.

Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений авторов: Лях В.И., Зданевич А.А. 2014 г

Программа рассчитана на обучение учащихся в классе по предмету физическая культура, всего 68 часов (2 часов в неделю), в том числе резерв 2 часа.

Цели изучения предмета:

- Целью реализации программы физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.
- Воспитание потребности здорового образа жизни.
- Овладение знаниями и навыками физкультурно-спортивной деятельности.
- Развитие основных двигательных способностей учащихся: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.
- Всесторонняя подготовка юношей к дальнейшей службе в вооруженных силах.

Задачи изучения предмета

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням и представлены, соответственно: **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Контроль	Планируемые результаты обучения
1	**Базовая часть**	**45**		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Опрос	Освоение учащимися теоретических сведений о роли и значении физической культуры, ЗОЖ, правил личной гигиены, видов спорта.
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	Тестирование физических качеств. Выполнение контрольных упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ упражнения на развитие всех групп мышц, акробатические элементы и упражнения на гимнастической стенке и перекладине. Иметь результаты тестирования основных физических качеств не ниже средних.
1.3	Легкоатлетические упражнения	23	Выполнение контрольных упражнений.	Уметь выполнять бег на разные дистанции, овладеть техникой прыжков в высоту и длину, научиться метать в цель и вдаль малый мяч и набивной мяч из за головы вдаль. Выполнять контрольные упражнения с результатов не ниже среднего.
1.4	Кроссовая подготовка	6	Шестиминутный бег. Тест.	Научиться выполнять длительный бег по беговой дорожке и пересечённой местности. Освоить правильное дыхание при длительном беге.
1.5	Резерв (эстафетный бег, спортивные игры)	2	-	Уметь выполнять эстафетный бег. Играть в игры в соответствии с установленными правилам.

2	**Вариативная часть**	**23**		
2.2	Подвижные игры на основе баскетбола	15	Выполнение контрольных упражнений.	Научиться вести баскетбольный мяч на месте и в движении с изменением темпа и направления, выполнять броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; играть по упрощенным правилам.
2.3	Подвижные игры на основе волейбола	8	Выполнение контрольных упражнений.	Научиться выполнять верхнюю передачу мяча у стены и в паре. Выполнять броски волейбольного мяча через сетку с расстояния 5-6 метров. Играть в «пионербол».
	Итого	**68**		

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

- спортивный зал, площадка;
- демонстрационная доска;
- ноутбук;
- спортивный инвентарь для спортивных игр (мячи волейбольные, мячи баскетбольные №5, волейбольная сетка, баскетбольные щиты)
- устройство для воспроизведения музыки;
- скакалки, набивные мячи, обручи;
- оборудование для занятий гимнастикой;
- метательные снаряды (малые мячи, набивные мячи 1 кг)
- мишени для метания;
- гимнастические маты;
- оборудование для прыжков в длину и высоту;
- секундомеры.
- кубики;
- эстафетные палочки.

Учебно-методический комплекс:

Физическая культура. 1–4 класс: В.И. Лях учебник для общеобразовательных учреждений. 16-е изд. – М. Просвещение,- 2021 г

Электронные и дистанционные средства обучения.

- https://resh.edu.ru/
- https://do2.rcokoit.ru/
- fizkultura-na5.ru