

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 576 среднего общего образования  
с углубленным изучением предмета физическая культура  
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом  
ГБОУ ШИ № 576

протокол № 2  
от 30 августа  
2018 года

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 175 от 30 августа 2018 года

Директор  
ГБОУ ШИ № 576  
\_\_\_\_\_ Н.В. Скарлыгина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура, 3 класс**

для 3а и 3б классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Максимова Е.И,  
учитель физической культуры ГБОУ ШИ № 576

Санкт-Петербург  
2018 год

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Место предмета в учебном плане.

На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год. Изменения, внесенные учителем в авторскую программу : раздел легкая атлетика дополнен 6 часами из вариативной части, раздел подвижные игры дополнен 15 часами из вариативной части, раздел гимнастики дополнен 3 часами из вариативной части.

### 1.2. Учебно-методические средства обучения

#### 1.2.1. Учебный комплект.

#### 1.2.2. Методический комплект.

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение , 2017. – 176 с. : ил. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-046521-2.

### 1.3. Ученик научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.  
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

сохранять правильную осанку.

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2. Содержание учебного предмета, курса

### **3. Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)**

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 30 м. (старт, разгон, финиш), Метание малого мяча с места на дальность. Бег 1000. без учёта времени (бег по дистанции, обгон, финиш). Высокий старт (техника). Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание разгибание рук в висе стоя (для мальчиков), упоре лежа, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девочек). Эстафеты с бегом, прыжками. Прыжок в высоту способом «перешагивание», Основы круговой тренировки. Подвижные игры «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Пустое место», «Рыбак и рыбка»

### **Раздел 2. Подвижные игры (33 часа)**

#### **с элементами баскетбола (15 часов)**

Стойка игрока. Способы перемещений: шагом, бег лицом вперёд, бег спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком. Комбинации из освоенных способов перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Способы остановок: прыжком, шагом. Ведение мяча на месте: в низкой, средней, высокой стойке, правой и левой рукой. Комбинации из освоенных технических приёмов в парах, тройках. Подвижные игры «Магический квадрат», «Играй, играй, мяч не теряй»

#### **с элементами волейбола (12 часов)**

О.Р.У. с набивными мячами. Способы перемещений: шагом, бегом, приставным шагом. Верхняя передача над собой. Нижняя передача над собой. Упражнения специальной разминки с мячом. Прямая нижняя подача с 3 метров от сетки. Подвижная игра «Пионербол».

#### **с элементами футбола (6 часов)**

Стойка игрока. Способы перемещений: шагом, бег лицом вперёд, бег спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком. Комбинации из освоенных способов перемещений. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар с одного-двух шагов разбега по неподвижному мячу. Подвижная игра: «Мини футбол», «Гонка мячей по кругу».

### **Раздел 3. Гимнастика (21 час)**

О.Р.У. у гимнастической стенки. Строевые упражнения: расчёт по порядку, расчёт на первый – второй – перестроение в две шеренги, перестроение в две колонны по команде «через середину в две колонны марш», перестроение из двух колонн в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, большой и малой «змейкой». Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Прыжки со скакалкой на двух, на одной, с вращением скакалки вперёд, назад. Выполнение упражнения под музыку. Комплексно-силовые упражнения (К.С.У): поднимание ног в висе стоя, лежа, сгибание разгибание рук в висе стоя (для мальчиков), упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (для девочек), поднимание туловища из положения лежа на спине. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках в группировке, «мост» из положения лежа на спине. Выполнение акробатической комбинации. Лазанье по канату в три приема, по наклонной скамейке: в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь

руками. Преодоление полосы препятствий. Висы: на прямых, согнутых руках. Основы круговой тренировки.

#### **Раздел 4. Кроссовая подготовка (21 час)**

О.Р.У. в движении. Чередование ходьбы и бега. Бег с равномерной до 6 минут. Бег с изменением скорости (виды стартов: индивидуальный, массовый). Эстафеты. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры: «Пятнашки», «Казачьи разбойники».

#### 4. Учебно-тематический план

Учебный период (четверть,)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	7
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	12	2
2 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	3	1
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	8
3 четверть	Раздел 4 «Кроссовая подготовка»	21	3
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	2
4 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	12	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	6
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами футбола»	6	
ИТОГО		102	31