

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №269 Кировского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №269  
Протокол от 28.08.2024 №4

«Утверждено»  
Приказ от 28.08.2024 г. № 168  
Директор ГБОУ СОШ №269

\_\_\_\_\_ Е.Б.Федоренко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3CC62A7AC36FD2C34228AF603F800397  
Владелец: Федоренко Елена Борисовна  
Действителен: с 03.08.2023 до 26.10.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 3 КЛАССА**

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура»

На реализацию программы 3 класса по физической культуре выделено 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Программа разработана на основе:

- Примерной программы начального общего образования. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. «Просвещение» 2012.

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012г.

**Цель.** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Планируемые результаты обучения**

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса

### 1. Основы знаний о физической культуре.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### 2. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### 3. Лёгкая атлетика.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

### 4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность

### 5. Подвижные игры на основе спортивных игр.

Подвижные игры на материале и с элементами баскетбола, футбола, волейбола. Правила игры в спортивные игры.

## Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)
		класс
		<b>3</b>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	22
3	Лёгкая атлетика	27
4	Подвижные игры	33
5	Подвижные игры на основе спортивных игр.	20
	<b>Итого часов</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование (3 класс)

№ урока	Дата	Контроль	Тема урока
1		Текущий	Ходьба и бег.
2		Текущий	Ходьба и бег с максимальной скоростью(60 м).
3		Текущий	Ходьба и бег с максимальной скоростью(60 м)
4		Текущий	Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.
5		Текущий	Прыжок в длину.
6		Текущий	Прыжок в длину с разбега
7		Этапный	Прыжок в длину с разбега.
8		Текущий	Прыжок в длину с разбега.
9		Текущий	Метание малого мяча.
10		Текущий	Метание малого мяча.
11		Текущий	Метание мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча.
12		Этапный	Метание мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча.
13		Текущий	Ходьба через препятствия.
14		Текущий	Ходьба через препятствия.
15		Текущий	Бег с максимальной скоростью на 30 и 60 м.
16		Текущий	Бег с максимальной скоростью на 30 и 60 м.
17		Текущий	Прыжки в длину с разбега
18		Текущий	Прыжки в длину с разбега
19		Текущий	Прыжок в высоту
20		Текущий	Прыжок в высоту.
21		Текущий	Метание малого мяча на дальность.
22		Текущий	Метание малого мяча на дальность.
23		Текущий	Метание малого мяча на дальность.
24		Этапный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
25		Текущий	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние..

26		Текущий	Метание малого и набивного мяча.
27		Текущий	Метание малого и набивного мяча.
28		Текущий	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд.
29		Текущий	Выполнение строевых команд. Стойка на лопатках.
30		Текущий	Выполнение строевых команд. Стойка на лопатках.
31		Текущий	Выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координационных способностей.
32		Текущий	Выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координационных способностей
33		Этапный	Строевые команды. Кувырок вперед.
34		Текущий	Строевые команды. Кувырок вперед.
35		Текущий	Построения и престоения.
36		Текущий	Построения и престоения.
37		Текущий	Построения и престоения. Висы. ОРУ с обручами.
38		Текущий	Построения и престоения. Висы. ОРУ с обручами.
39		Текущий	Висы и подтягивания.
40		Этапный	Подтягивания. ОРУ с предметами.
41		Текущий	Подтягивания. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.
42		Текущий	Передвижения. Ходьба приставным шагом
43		Текущий	Передвижения. Ходьба по бревну.
44		Текущий	Передвижения. Ходьба по бревну.
45		Текущий	Передвижения. Ходьба по бревну.
46		Текущий	Лазания и перелезания.
47		Текущий	Лазания и перелезания. ОРУ. Подвижные игры.
48		Текущий	Лазание по наклонной скамейке. Развитие координационных способностей
49		Этапный	Лазание по наклонной скамейке. Развитие координационных способностей



50		Текущий	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении.Броски.
51		Текущий	Ловля и передача мяча в движении.Броски.
52		Текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча.
53		Текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча.
54		Текущий	Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей.
55		Текущий	Ловля и передача мяча в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.
56		Текущий	Ловля и передача мяча в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.
57		Текущий	Ловля и передача мяча в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.
58		Этапный.	Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте.
59		Текущий	Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте.
60		Текущий	Ловля и передача мяча в круге. Бросок в кольцо.
61		Текущий	Ловля и передача мяча в круге. Бросок в кольцо.
62		Текущий	Ловля и передача мяча в круге. Бросок в кольцо.
63		Текущий	Ведение мяча с изменением направления.
64		Текущий	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.
65		Текущий	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.
66		Этапный	Ведение мяча с изменением скорости.
67		Текущий	Ведение мяча с изменением скорости.
68		Текущий	Ведение мяча с изменением скорости. ОРУ.
69		Текущий	Ведение мяча с изменением скорости. ОРУ.

70		Текущий	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Эстафеты.
71		Текущий	Подвижные игры. Эстафеты.
72		Текущий	ОРУ с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей.
73		Текущий	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами.
74		Текущий	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами.
75		Текущий	Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых способностей.
76		Текущий	Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых способностей.
77		Текущий	Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых способностей.
78		Текущий	Эстафеты с мячами.
79		Текущий	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.
80		Текущий	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами
81		Текущий	Подвижные игры. Эстафеты с обручами.
82		Текущий	Подвижные игры. Эстафеты с обручами.
83		Текущий	Эстафеты с гимнастическими палками.
84		Текущий	Эстафеты с гимнастическими палками.
85		Текущий	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
86		Текущий	Эстафеты. Подвижные игры.
87		Текущий	Эстафеты. Подвижные игры.
88		Текущий	Эстафеты. Подвижные игры.
89		Текущий	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
90		Текущий	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
91		Текущий	ОРУ. Подвижные игры.
92		Текущий	ОРУ. Подвижные игры.

93		Текущий	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.
94		Этапный	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.
95		Текущий	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.
96		Текущий	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.
97		Текущий	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
98		Текущий	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
99		Текущий	Эстафеты с гимнастическими палками.
100		Текущий	Эстафеты с гимнастическими палками.
			Эстафеты с гимнастическими палками.
102		Итоговый	Кросс