

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 314 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 506 от 30.08.2023  
Директор ГБОУ СОШ №314  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 3 «В», 3 «Г» классов  
(АОП НОО для обучающихся  
с тяжелыми нарушениями речи)**

Разработчики программы:  
учителя Канчер А.А., Дмитриева А.И.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

### 1) Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Учебному плану ГБОУ СОШ №314 Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год на изучение физической культуры в 3в, 3г классах отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год. Уровень изучения предмета базовый.

### 2)

№ п/п	Тема	Количество часов по учебному плану
Глава 1	Легкая атлетика	21
Глава 2	Кроссовая подготовка	21
Глава 3	Гимнастика	18
Глава 4	Подвижные игры	18
Глава 5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>

### 3) Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы

Учебник для учащихся:

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение».
- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО».
- «Подвижные игры 1- 4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО».
- «Зимние подвижные игры 1- 4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО».
- Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1- 4 кл. Просвещение.
- Физическая культура. Входные итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост.В.Н.Верхлин,К.А.Воронцов.-М.:ВАКО.(Контрольно-измерительные материалы).

Интернет - ресурсы:

- <http://fizkult-ime.ru/> ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

### 4) Содержание учебного предмета

## **1. Легкая атлетика.**

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30, 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Бег на 1000 м.  
**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м.

**Развитие выносливости:** кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## **2. Кроссовая подготовка.**

Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоления препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий.

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

## **3. Гимнастика.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Организующие команды и приемы:** повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед и назад в группировке; из стойки на лопатках кувырок назад в стойку на коленях, «мост».

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, висом одной рукой.

**Лазанье:** лазанье по канату и по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### ***4. Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

#### ***5. Спортивные игры***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), пионерболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Подвижные игры:** «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### ***6. Итоговое повторение***

Закрепление знаний, умений и навыков, полученных на уроках по данным темам.

##### 5) Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения данной программы у обучающихся формируются **личностные** (самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация) и **метапредметные** (познавательные, регулятивные и коммуникативные УУД) как основа умения учиться.

##### 6) Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация проводится по четвертям. В начале учебного года проводится входная проверочная работа. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

В 3 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях,

ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Нормативы

#### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз				15	9	7
Подтягивание на высокой перекладине из виса , кол-во раз	5	3	2			
Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	125
Челночный бег 3*10 м,сек	9,0	9,3	9,5	9,5	9,7	10,0
Метание теннисного мяча, м	32	27	24	17	15	13
Отжимания,раз	17	12	9	12	7	5
Наклон вниз, не сгибая ног в коленях	Положить ладонь на пол	Положить пальцы на пол	Коснуться пальцами пола	Положить ладонь на пол	Положить пальцы на пол	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,6	6,0	6,5	5,6	6,0	6,5
Бег 60 м с высокого старта, сек	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Бег 1000 м с высокого	4,5	6,1	7,1	6,0	6,3	6,5

старта, сек						
-------------	--	--	--	--	--	--

### Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
1	Л/А. Бег с заданным темпом и скоростью. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Бег. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	1	
3	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Вводный контроль.	1	
4	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	
5	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	1	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	
10	Бросок теннисного мяча с места и разбега. Игра «Третий лишний».	1	
11	Бросок теннисного мяча на дальность на результат.	1	
12	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).	1	
13	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.	1	
14	Равномерный бег (6 мин). Игра «Заяц без логова».	1	
15	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1	
16	Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1	
17	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости.	1	
18	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1	
19	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
20	Равномерный бег . Развитие выносливости.	1	
21	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег — 100 м ходьба — 80 м).	1	
22	Равномерный бег . Игра «Охотники и зайцы»».	1	
23	Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	1	
24	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
25	Кросс (1 км) на результат.	1	
26	Гимнастика. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Инструктаж по ТБ.	1	
27	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	

28	Серия кувырок вперед (3 кувырка). Игра «Что изменилось?».	1	
29	ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	
30	Серия кувырок вперед (3 кувырка). Игра «Точный поворот».	1	
31	ОРУ. Серия кувырок вперед (3 кувырка) на результат.	1	
32	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	1	
33	Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	
34	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	
35	Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	1	
36	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	
37	ОРУ с мячами. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1	
38	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	
39	Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
40	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	
41	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема на результат.	1	
44	<b>Подвижные игры.</b> ТБ на уроках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
45	ОРУ. Игра «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
46	ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1	
47	ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
48	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты .	1	
49	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты .	1	
50	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты.	1	
51	ОРУ. Игры ««Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
52	ОРУ. Игры «Удочка», «Заяцы в огороде». Эстафеты.	1	
53	ОРУ. Игры «Удочка», «Заяцы в огороде».	1	
54	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	
55	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
56	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	
57	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	



58	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	
59	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	
60	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
61	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
62	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b> Инструктаж пол ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
63	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
64	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
65	ОРУ. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты.	1	
66	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	
67	ОРУ. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1	
68	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	
69	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
70	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
71	ОРУ. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	
72	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	
73	ОРУ. Эстафеты. Игра «Салки с мячом».	1	
74	ОРУ. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	
75	ОРУ. . Развитие координационных способностей.	1	
76	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	
77	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
78	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	
79	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	
80	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	
81	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1	
82	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	
83	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	
84	ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1	
85	<b>Л/А.</b> Инстрктаж по ТБ. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 60 м, ходьба -100 м).	1	
86	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.	1	

87	Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	1	
88	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 60 м, ходьба - 100 м).	1	
89	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
90	Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1	
91	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (бег - 60 м, ходьба - 80 м).	1	
92	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
93	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (бег - 60 м, ходьба - 80 м).	1	
94	Кросс (1 км) на результат. Игра «Охотники и зайцы».	1	
95	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	
96	Бег на скорость (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	1	
97	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	1	
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
100	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	1	
101	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	
102	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	

