

**Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»
Протокол от 19 мая 2021 года № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.В. Скарлыгина
Приказ от 19 мая 2021 года № 110



Мнение Совета родителей
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

Мнение Совета обучающихся
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

УЧТЕНО

УЧТЕНО

Протокол от 19 мая 2021 года № 5

Протокол от 19 мая 2021 года № 5

**ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФГОС**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 3 класс

на 2021-2022 учебный год

Составитель: Грачева Е.И.
учитель физической культуры СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

Санкт-Петербург
2021 год

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика учебного предмета, курса: место в учебном плане школы
Данная рабочая программа полностью отображает базовый уровень подготовки обучающихся 3 классов по физической культуре.

На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

1.2. Учебно-методический комплект учебного предмета, курса

1.2.1. Учебный 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.

1.2.2. Методический комплект

- Лях В.И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М. -: Просвещение, 2019. – 64 с. – ISBN 978-5-09-068756-0.

1.3. Планируемые предметные результаты усвоения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.4. Изменения, внесённые учителем в программу, и их обоснование

Раздел «Лёгкая атлетика» (27 часов) дополнен 6 часами из вариативной части.

Раздел «Элементы единоборства» включены отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего Гимнастики. (как фрагмент урока)

Раздел «Гимнастика» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части.

Раздел «Спортивные игры» (33 часа) дополнен 15 часами, из вариативной части.

Раздел «Лыжная подготовка» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части

Изменения в практической части предмета с учётом специфики спортивной деятельности школы:

2. Содержание учебного предмета, курса

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 4х 9м. 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», «Казаки-разбойники».

3. Учебно-тематический план учебного предмета, курса

Учебный период (четверть,)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	3
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	12	3
2 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	3	
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	5
3 четверть	Раздел 4 «Кроссовая подготовка»	21	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	2
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	3	
4 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	9	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	4
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами футбола»	6	1
ИТОГО		102	22