

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Кышик»**

Рекомендовано МО
учителей начальных классов
Протокол №1 от 31.08.2023
Руководитель МО Юмашева И.В.

Приложение
к АООП НОО
для обучающихся с ЗПР (7.1)
на 2023 -2024 учебный год,
утвержденной приказом
МКОУ ХМР СОШ с. Кышик
№ от 31.08.2023 г.

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

МКОУ ХМР СОШ с. Кышик

3 класс

срок реализации 1 год

Составитель
Ключник Андрей Викторович,
учитель физической культуры,
соответствие

2023 г

Содержание

- 1) **Пояснительная записка:** нормативные основания; цель и задачи специфики предмета; общая характеристика учебного предмета; место учебного предмета в учебном плане
- 2) **Планируемые результаты** освоения учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные).
- 3) **Содержание учебного предмета, курса.**
- 4) **Календарно-тематическое планирование в том числе с учетом рабочей программы воспитания**
- 5) **Приложение. Уровень физической подготовленности**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии:

с нормативными правовыми документами федерального уровня:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями от 26 ноября 2010 № 1241, от 22 сентября 2011 № 2357, от 18 декабря 2012 № 1060, от 29 декабря 2014 года № 1643, от 18 мая 2015 года №507, от 31 декабря 2015 года № 1576);

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

– Приказ Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 марта 2004 г. №1312;

- Примерной программы начального общего образования. В 2 ч. Ч. 1. –М.: Просвещение, 2010 г.; Физическое воспитание. Рабочие программы 1-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений, В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г; планируемых результатов начального общего образования. Программа «Школа России».

с нормативными правовыми документами уровня образовательной организации:

- Уставом МКОУ ХМР СОШ с. Кышик;

- Адаптированной образовательной программой начального общего образования;

- Положением о рабочей программе

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека;

укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 3 классе начальной школы выделяется **3 часа** в неделю, за год всего **102 часа**.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

III. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей обучающихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физической культуры.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне;

передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».
Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега

IV. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ ур	дата	корр	Тема урока
1.			Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижные игры
2.			Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места.
3.			Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.
4.			Контроль за развитием двигательных качеств: Ч/Б 3х10м.
5.			Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места.
6.			К/У: прыжок в длину с места
7.			Обучение метанию на дальность с трёх шагов разбега
8.			Контроль двигательных качеств: метание малого мяча.
9.			Обучение ловле набивного мяча в парах
10.			Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой
11.			Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 мин.
12.			Обучение специальным беговым упражнениям.
13.			Бег на 30 метров (к.у).
14.			Обучение разбегу в прыжках в длину. Совершенствование

		прыжка в длину.
15.		Обучение разбегу прыжка в длину.
16.		К/у прыжок в длину с разбега.
17.		Правила поведения в зале и на гимнастических снарядах.
18.		Подъём туловища за 30 сек.
19.		Вис на гимнастической стенке.
20.		Гимнастика с элементами акробатики.
21.		Совершенствование кувырка вперёд.
22.		Совершенствование выполнения упражнения кувырок вперёд.
23.		Упражнения акробатики в различных сочетаниях.
24.		Контроль, наклон вперёд из положения стоя.
25.		Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку.
26.		Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
27.		Совершенствование упражнений в равновесии.
28.		Совершенствование навыка передача мяча в парах.
29.		Совершенствование навыка передача мяча через сетку.
30.		Обучение передаче мяча через сетку из зоны подачи.
31.		Передача мяча двумя руками из-за головы.
32.		Обучение подаче мяча через сетку.
33.		Игра Перестрелка.
34.		Бросок набивного мяча из-за головы.
35.		Совершенствование навыка: ведение мяча, бросок в кольцо.
36.		Ведение мяча с изменением направления.
37.		Совершенствование навыка ведение мяча с остановкой в 2 шага.
38.		Совершенствование навыка ведение мяча с изменением направления.
39.		Ознакомление с правилами спортивных игр.
40.		Кувырок вперёд назад в группировке.
41.		Разучивание упражнения: пережат назад, стойка на лопатках
42.		Эстафеты с гимнастическими палками.
43.		Совершенствование упражнений акробатики.
44.		ОРУ с мячами.
45.		Совершенствование навыка передача и ловля мяча в парах.
46.		Броски набивного мяча из-за головы
47.		Разучиваем мост с помощью и самостоятельно.
48.		Т/б на уроках гимнастики.
49.		Пионербол.
50.		Упражнение: кувырок назад в группировке.
51.		Совершенствование навыка: пережат назад, стойка на лопатках.
52.		Упражнение: кувырок назад, стойка на лопатках
53.		Эстафеты с элементами акробатики.
54.		Передача набивного мяча в парах.
55.		Элементы баскетбола.
56.		Эстафеты с баскетбольным мячом.
57.		Повороты на месте и передача мяча в парах.
58.		Совершенствование ведения мяча с изменением направления.

59.		Эстафеты с ведением и передачей мяча.
60.		Пионербол.
61.		Пионербол.
62.		Элементы баскетбола.
63.		Совершенствование упражнений с мячом.
64.		Совершенствование броска и ловли мяча.
65.		Пионербол
66.		Подвижная игра «Мяч соседу».
67.		Совершенствование навыка бросок в кольцо после ведения.
68.		Т/б на уроках лыжной подготовки.
69.		Прохождение дистанции 1 км.
70.		Совершенствование: скользящий шаг без палок.
71.		Совершенствование навыка: скользящий шаг.
72.		Обучение спускам и подъёмам, (на склоне, в низкой стойке).
73.		Прохождение дистанции 2км.
74.		Разучивание торможение плугом и полукругом.
75.		Прохождение дистанции 1км. Обучение спускам и подъёмам.
76.		Совершенствование техники лыжных ходов.
77.		Игра Перестрелка.
78.		Прыжок в длину с разбега.
79.		Т/Б на уроках лёгкой атлетики.
80.		Совершенствование строевые упражнения, акробатика.
81.		Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами.
82.		Упражнения на развитие координации, упор на руках.
83.		Прыжок в длину с места.
84.		Развитие координации и силовых качеств.
85.		Подтягивание на перекладине.
86.		Совершенствование упражнений акробатики.
87.		Развитие силы в упражнениях с гантелями.
88.		Контроль за развитием двигательных качеств наклон вперёд из положения стоя.
89.		Подъём туловища из положения лёжа на спине.
90.		Эстафеты с элементами акробатики.
91.		Развитие выносливости в ходьбе и беге.
92.		Совершенствование техники высокого и низкого старта.
93.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
94.		Челночный бег 3-10 метров.
95.		Бег 30 метров с высокого и низкого старта.
96.		Бег 30 метров, Т/Б на спортивной площадке.
97.		Медленный бег до 1000 м. Метание мяча на дальность.
98.		Контроль за развитием двигательных качеств. Метание мяч на дальность.
99.		Медленный бег 1000 метров. Контроль пульса.
100.		Контроль за развитием двигательных качеств. Бег 1000 метров.
101.		Развитие выносливости в кроссовой подготовке.
102.		Итоговый урок. Пионербол

Всего 102 часа

ПРИЛОЖЕНИЕ

Уровень физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средни	низкий	высокий	средни	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6^5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30