

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 6 от 30.06.2023

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 167-од от 13.08.2023
директор школы


Ф. Ф. Исхакова



Рабочая программа
по адаптированной общеобразовательной программе
по физической культуре
3 класс

Составитель РП: Комарков Андрей Сергеевич,
учитель физической культуры

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тема 1. Знания о физической культуре (1 час)

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Тема 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Тема 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (62 часа)

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка (8 часов)

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика (12 часов)

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; оббеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры (20 часов)

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название темы	Количество часов
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)		
1	Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Дневник наблюдений по физической культуре.	1
Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (2 часа)		
3	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка.	1
4	Строевые упражнения и команды.	1
Модуль «Лёгкая атлетика» (6 часов)		
5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1
6	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	1
7	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1
8	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
9	Челночный бег 3X10.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
Модуль «Подвижные игры» (6 часов)		
11	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1
12	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1
13	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	1
14	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета.	1
15	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1
16	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1
Прикладно-ориентированная физическая культура Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр (2 часа)		
17	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1

18	Развитие основных физических качеств средствами волейбола.	1
Способы самостоятельной деятельности (1 час)		
19	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	1
Оздоровительная физическая культура (1 час)		
20	Закаливание организма Утренняя зарядка.	1
Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (6 часов)		
21	Строевые упражнения и команды.	1
22	Танцевальные движения.	1
23	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
24	Передвижения по гимнастической скамейке.	1
25	Лазания. Ползание. Перелазание.	1
26	Лазания. Ползание. Перелазание.	1
Модуль «Подвижные игры» (4 часа)		
27	Подвижные игры с элементами игры волейбола.	1
28	Подвижные игры с элементами игры волейбола.	1
29	Подвижные игры с элементами игры баскетбола.	1
30	Подвижная игра «Перестрелка».	1
Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 часа)		
31	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО.	1
32	Челночный бег 3X10. Подготовка комплекса ГТО.	1
Знания о физической культуре (1 час)		
33	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1
Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (3 часа)		
34	Упражнения с гимнастическим мячом.	1
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1
36	Простейшая полоса препятствий.	1
Модуль «Лыжная подготовка» (8 часов)		
37	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
40	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
41	Спуски и подъёмы на лыжах.	1
42	Спуски и подъёмы на лыжах.	1
43	Торможение лыжными палками.	1

44	Торможение падением на бок.	1
Модуль «Подвижные игры» (4 часа)		
45	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	1
46	Подвижные игры на точность движений с приёмами баскетбола.	1
47	Подвижные игры на точность движений с приёмами волейбола.	1
48	Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола.	1
Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО (2 часа)		
49	Бег на лыжах 1 км. Подготовка комплекса ГТО.	1
50	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подготовка комплекса ГТО.	1
Способы самостоятельной деятельности (1 час)		
51	Сила, выносливость, как физические качества.	1
Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (3 часа)		
52	Строевые упражнения и команды.	1
53	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
54	Простейшая полоса препятствий.	1
Модуль «Лёгкая атлетика» (6 часов)		
55	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	1
56	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
57	Сложно координированные беговые упражнения .	1
58	Челночный бег 4х9.	1
59	Многоскоки.	1
60	Прыжок в длину с разбега.	1
Модуль «Подвижные игры» (6 часов)		
61	Подвижные игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом».	1
62	Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч».	1
63	Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч», «Донеси – не урони».	1
64	Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол».	1
65	Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли», «Передай поверху».	1
66	Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше».	1
Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 часа)		
67	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО.	1
68	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подготовка комплекса ГТО.	1

