

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации . N 1598 от 19 декабря 2014 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).
3. Авторская программа «Физическая культура» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008.
4. Учебный план МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школ, приказа от 23.06.2021 г. № 109/3 – од..

В соответствии с учебным планом МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школа на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 68 часов (2 час в неделю).

Особенности краеведения (этнокультурных, исторических, экономических, географических, культурных, языковых, конфессиональных особенностей Тюменской области) изучаются через уроки физкультуры в объеме 8 часов.

Данная программа реализуется для учащихся, обучающихся по адаптированным программам.

РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В 3 КЛАССЕ

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В 3 КЛАССЕ

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики 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 в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами..

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

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: «Веревочка 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».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Меток в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан; нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;
испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
испытания (тесты) на определение развития выносливости;
испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
испытания (тесты) на развитие гибкости.

- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются *обязательными* для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется *по выбору*.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

В данной программе использованы интегрированные уроки.

Учебно- тематический план в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Региональный компонент	8
2	Легкая атлетика	23
3	Гимнастика с основами акробатики	12
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	13
5	Лыжные гонки	11
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 3 «.....» КЛАССЕ

№ п/п	Дата План Факт	Содержание (тема)	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/З
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
51		Передача мяча снизу, от груди	Урок комбинированный 2 часа	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенство-вание техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Упражнения на пресс
52		Передача мяча снизу, от груди	Урок контрольный 1 час	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенство-вание техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Упражнения на спину
53		Эстафеты с мячом	Урок игровой 1 час	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	приседания
54		Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	Урок игровой 1 час	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
55		Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	Урок игровой 1 час	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Стремиться к победе в игре	Совершенство-вать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Упражнения на пресс
56		Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	Урок игровой 1 час	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенство-вать технику владения мячом	Управлять эмоциями во время игры	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Упражнения на спину
57		Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	Урок контрольный 1 час	Уметь: вести мяч правильно.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	приседания
58		Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	Урок игровой 2 часа	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	Осваивать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
59		Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Урок игровой 1 час	Уметь: быстро передавать мяч.	Стремиться к победе в игре	Совершенство-вать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Упражнения на пресс
60		Игра	Урок	Уметь: быстро	Стремиться к победе в игре	Совершенство-вать	Осваивать	Умение	Упражнения

		«Перестрелка», «Мяч соседу»	игровой 2 часа	передавать, ловить мяч.		технику владения мячом	универсальные умения работы в группе	корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	ния на спину
61		Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Урок игровой 1 час	Уметь: быстро передавать, ловить мяч.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества	Освоение новых двигательных действий	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	приседания
62		Бег до 3 мин	Урок комбинированный 1 час	Уметь: бежать в равномерном темпе.	Развивать скорость, выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
63		Эстафеты	Урок соревновательный 1 час	Уметь: передавать эстафету (палочку).	Формирование потребности к ЗОЖ	Умение контролировать скорость при беге	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации	Упражнения на пресс
64		Челночный бег 3x10 м	Урок контрольный 1 час	Знать: правила выполнения челночного бега.	Развивать скорость, ловкость	Описывать технику челночного бега	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Упражнения на спину
65		Бег с ускорением от 30 до 60 м	Урок соревновательный 1 час	Знать: понятие «короткая дистанция».	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений	приседания
66		Бег до 3 мин РК. Русская лапта	Урок-путешествие 1 час	Знать: понятие «темпа бега». Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
67		6-минутный бег с учетом времени	Урок контрольный 1 час	Знать: понятие «здоровье». Уметь: бежать в равномерном темпе. Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	Упражнения на пресс
68		Метание малого мяча стоя на месте на дальность Неделя правовых знаний «Безопасные каникулы».	Урок соревновательный-контрольный 1 час	Знать: ТБ при метании мяча. Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Упражнения на спину