

МБОУ «Малоатлымская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 5
от «27 » мая 2022

Согласовано
на педагогическом совете
протокол № 7
от «01» июня 2022

Утверждено
директором
приказ № 234-од
от «09» июня 2022

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
3 класс
на 2022-2023 учебный год
базовый уровень**

Составитель: Киш Лариса Николаевна,
учитель высшей квалификационной
категории

с. Малый Атлым
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение 2012).

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения для учащихся в программе даются дифференцированно. Программа учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала.

Программа детализирует и раскрывает базовое содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета, которые определены ФГОС, с учётом индивидуальных психофизических особенностей и возможностей обучающихся интегрировано в общеобразовательном классе.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный план «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Учебно-методическое обеспечение.

| | |
|---|--|
| Учебная дисциплина | Физическая культура |
| Класс | 3 |
| Программа | Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа - М., «Просвещение», 2010 г. |
| Тип программы (государственная, авторская) | Государственная |
| Кол-во часов. (в неделю, общее) | 3 часа в неделю, 102 часа в год. |
| Базовый учебник | В.И.Лях. Физическая культура / М.: Просвещение, 2017 |
| Методическое обеспечение | |
| Дидактическое обеспечение | |

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях. В. И. А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (часть кроссовой подготовки заменяется лыжной подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

По окончании начальной школы учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, пройденных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость)

Содержание учебного предмета, курса

| № п/п | Виды программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|----------|--|-----------------------------|---|--------|---|
| 1 | | класс | | | |
| 1 | Базовая часть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | | | 94 | |
| 1.2 | Подвижные игры | | | 22 | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | | | 18 | |
| 1.4 | Легкая атлетика / кроссовая подготовка | | | 21 / 3 | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|-----|--|
| 1.5 | Лыжная подготовка | | | 30 | |
| 2 | Вариативная часть | | | 11 | |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | | | 11 | |
| | Итого | | | 105 | |

Тематическое планирование

| № урока | Дата проведения урока | Название темы/урока |
|------------|-----------------------------|---|
| | План | |
| 1. | 01.09 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры |
| 2. | 05.09 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |
| 3. | 07.09 | Техника челночного бега |
| 4. | 08.09 | Тестирование челночного бега 3х10м |
| 5. | 12.09 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность |
| 6. | 14.09 | Тестирование метания мешочка на дальность |
| 7. | 15.09 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом |
| 8. | 19.09 | Спортивная игра «Футбол» |
| 9. | 21.09 | Прыжок в длину с разбега |
| 10. | 22.09 | Прыжки в длину с разбега на результат |
| 11. | 26.09 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега |
| 12. | 28.09 | Контрольный урок по спортивной игре в футбол |
| 13. | 29.09 | Тестирование мяча на дальность |
| 14. | 03.10 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |
| 15. | 05.10 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с |
| 16. | 06.10 | Тестирование прыжка в длину с места |
| 17. | 08.10 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись |
| 18. | 10.10 | Тестирование виса на время |
| 19. | 12.10 | Подвижная игра «Перестрелка» |
| 20. | 15.10 | Футбольные упражнения |
| 21. | 17.10 | Футбольные упражнения в парах |
| 22. | 19.10 | Различные варианты футбольных упражнений в парах |
| 23. | 29.10 | Подвижная игра «осада города» |
| 24. | 31.10 | Броски и ловля мяча в парах |
| 25. | 02.11 | Закаливание |
| 26. | 05.11 | Ведение мяча |
| 27. | 07.11 | Подвижные игры |
| 28. | 09.11 | Кувырок вперед |
| 29. | 12.11 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие |

| | | |
|-----|-------|--|
| 30. | 14.11 | Варианты выполнения кувырка вперед |
| 31. | 16.11 | Кувырок назад |
| 32. | 19.11 | Кувырки |
| 33. | 21.11 | Круговая тренировка |
| 34. | 23.11 | Стойка на голове |
| 35. | 26.11 | Стойка на руках |
| 36. | 28.11 | Круговая тренировка |
| 37. | 30.11 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине |
| 38. | 03.12 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке |
| 39. | 05.12 | Прыжки в скакалку |
| 40. | 07.12 | Прыжки в скакалку в тройках |
| 41. | 10.12 | Лазанье по канату в три приема |
| 42. | 12.12 | Круговая тренировка |
| 43. | 14.12 | Упражнения на гимнастической скамейке |
| 44. | 17.12 | Упражнения на гимнастической скамейке |
| 45. | 19.12 | Круговая тренировка |
| 46. | 21.12 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке |
| 47. | 09.01 | Варианты вращения обруча |
| 48. | 11.01 | Круговая тренировка |
| 49. | 14.01 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |
| 50. | 16.01 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |
| 51. | 18.01 | Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками |
| 52. | 21.01 | Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками |
| 53. | 23.01 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком |
| 54. | 25.01 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком |
| 55. | 28.01 | Попеременный двухшажный ход на лыжах |
| 56. | 30.01 | Попеременный двухшажный ход на лыжах |
| 57. | 01.02 | Одновременный двухшажный ход на лыжах |
| 58. | 04.02 | Одновременный двухшажный ход на лыжах |
| 59. | 06.02 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах |
| 60. | 08.02 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах |
| 61. | 11.02 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах |
| 62. | 13.02 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах |
| 63. | 15.02 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» |
| 64. | 18.02 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» |
| 65. | 20.02 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» |
| 66. | 22.02 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» |
| 67. | 25.02 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке |
| 68. | 27.02 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке |

| | | |
|-----|-------|---|
| 69. | 01.03 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах |
| 70. | 04.03 | Контрольный урок по лыжной подготовке |
| 71. | 06.03 | Полоса препятствий |
| 72. | 11.03 | Усложненная полоса препятствий |
| 73. | 13.03 | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 74. | 15.03 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат |
| 75. | 18.03 | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 76. | 20.03 | Прыжки на мячах-хопах |
| 77. | 22.03 | Эстафеты с мячом |
| 78. | 01.04 | Подвижные игры |
| 79. | 03.04 | Броски мяча через волейбольную сетку |
| 80. | 05.04 | Подвижная игра «Пионербол» |
| 81. | 08.04 | Волейбол как вид спорта. |
| 82. | 10.04 | Подготовка к волейболу |
| 83. | 12.04 | Контрольный урок по волейболу |
| 84. | 15.04 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» |
| 85. | 17.04 | Броски набивного мяча правой и левой рукой |
| 86. | 19.04 | Тестирование виса на время |
| 87. | 22.04 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |
| 88. | 24.04 | Тестирование прыжка в длину с места |
| 89. | 26.04 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись |
| 90. | 29.04 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с |
| 91. | 01.05 | Знакомство с баскетболом |
| 92. | 03.05 | Тестирование метания малого мяча на точность |
| 93. | 06.05 | Спортивная игра «Баскетбол» |
| 94. | 08.05 | Беговые упражнения |
| 95. | 10.05 | Тестирование бега на 30м с высокого старта |
| 96. | 13.05 | Тестирование челночного бега 3х10м |
| 97. | 15.05 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность |
| 98. | 17.05 | Спортивная игра «Футбол» |
| 99. | 20.05 | Подвижная игра «Флаг на башне» |
| 100 | 22.05 | Бег на 1000 м |
| 101 | 24.05 | Спортивные игры |
| 102 | 27.05 | Подвижные и спортивные игры |