


Рассмотрена на заседании
м.о учителей начальных
классов
Протокол №1
От 26.08.2022

Согласована
Зам. дир. По У.В.Р.

 /Иванова Т.Б./



Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 3 класса, обучающейся
по Адаптированной основной общеобразовательной
программе начального общего образования обучающихся
с расстройством аутистического спектра
(вариант 8.2)

Составитель:

Осипова Алефтина Анатольевна,
учитель начальных классов

2022-2023 уч .год

Физическая культура 3 класс (102 ч)

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» -4 классы: - М.: Просвещение 2014г.

Реализация программы возможна с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологий.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование отношения к родному русскому языку как к духовной, культурно-исторической ценности, чувства сопричастности к сохранению его чистоты, выразительности, емкости, восприятия языка как средства и условия общения;

4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

5) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в учебном процессе и других социальных ситуациях.

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные

- 1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 2) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 3) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 4) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 5) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 7) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Регулятивные

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Коммуникативные

- 1) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 2) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 3) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 4) 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;
- 5) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТАТЫ

- 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

1. Знания о физической культуре

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;*
- *Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;*
- *Различать особенности игры волейбол, футбол;*
- *Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;*
- *Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;*
- *Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
- *Анализировать ответы своих сверстников.*

2. Гимнастика с элементами акробатики

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;

- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*

3. Легкая атлетика

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;

- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
- *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
- *Описывать технику беговых упражнений*
- *Осваивать технику бега различными способами*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные*
- *умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений*
- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча.*
- *Осваивать технику бросков большого мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении*
- *бросков большого набивного мяча.*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*
- *Описывать технику метания малого мяча.*

- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них,
- выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них,
- тормозить падением,
- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах,
- обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой»,
- спускаться в основной стойке,
- передвигаться на лыжах змейкой,
- играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

5. Подвижные и спортивные игры

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *Развивать физические качества.*

2.Содержание учебного предмета

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

3 класс

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	4	3	0	0	1
Гимнастика с элементами акробатики	29	4	21	0	4
Лёгкая атлетика	25	10	0	6	9
Лыжная подготовка	22	0	0	22	0
Подвижные игры	22	10	0	2	10
Всего	102	27	21	30	24

Поурочное планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Организационно – методические требования на уроках физической культуры. ТБ	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1		
6	Тестирования метания мешочка на дальность	1		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1		
8	Спортивная игра «Футбол»	1		
9	Прыжок в длину с разбега. ТБ	1		
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1		
17	ТБ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
18	Тестирование виса на время	1		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1		
20	Футбольные упражнения	1		
21	Футбольные упражнения в парах	1		
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1		
23	Подвижная игра «Осада города»	1		
24	Броски и ловля мяча в парах	1		
25	Закаливание	1		
26	Ведение мяча	1		
27	Подвижные игры	1		
28	Кувырок вперед	1		
29	Кувырок вперед с разбега и через	1		

	препятствие			
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1		
31	Кувырок назад	1		
32	Кувырки	1		
33	Круговая тренировка	1		
34	Стойка на голове	1		
35	Стойка на руках	1		
36	Круговая тренировка	1		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		
39	Прыжки в скакалку	1		
40	Прыжки в скакалку в тройках	1		
41	Лазанье по канату в три приема	1		
42	Круговая тренировка	1		
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
44	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
45	Круговая тренировка	1		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1		
47	Варианты вращения обруча	1		
48	Круговая тренировка	1		
49-50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. ТБ	2		
51-52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	2		
53-54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	2		
55-56	Попеременный двухшажный ход на лыжах	2		
57-58	Одновременный двухшажный ход на лыжах	2		
59-60	Подъемом «полу – елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	2		
61-62	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	2		
63-64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	2		
65-66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	2		
67-68	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	2		
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
71	Полоса препятствий ТБ	1		
72	Усложненная полоса препятствий	1		
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на	1		

	результат			
75	Прыжок в высоту спиной вперед	1		
76	Прыжки на мячах – хобах	1		
77	Круговая тренировка	1		
78	Подвижные игры с мячами	1		
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
80	Подвижная игра «Пионербол»	1		
81	Волейбол как вид спорта	1		
82	Подготовка к волейболу	1		
83	Контрольный урок по волейболу	1		
84	Бросок набивного мяча «от груди» и способом «снизу»	1		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
86	Тестирование вися на время	1		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
88	Тестирование прыжка в длину с места	1		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
91	Знакомство с баскетболом	1		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
94	Беговые упражнения	1		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	1		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1		
98	Спортивная игра «Футбол»	1		
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1		
100	Бег на 1000 м	1		
101	Спортивные игры	1		
102	Подвижные и спортивные игры. ТБ летом	1		