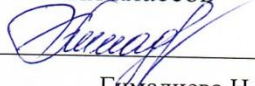



РАССМОТРЕНО

ШМО учителей  
начальных классов

  
Гимадиева Н.Х.  
Протокол №1  
от «12» августа 2024 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

  
Исмагилова Р.Н.  
Протокол №1  
от «12» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
Фарзутдинов Р.Х.  
Приказ «52 о/д  
от «12» августа 2024 г.

**Адаптивная рабочая программа  
начального общего образования**

**МБОУ «Шумбутская СОШ»**

**обучающихся 3 класса с ТНР**

(вариант 5.2)

**учебного предмета «Физическая культура»**

учителя начальных классов

Каримуллиной М.Х.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от

«12» августа 2024г.

с. Шумбут 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета (физическая культура) для 1-4 классов составлена в соответствии с нормативными документами: Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»; и с учетом примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22 декабря 2015).

Рабочая программа по предмету соответствует УМК: Рабочая программа физического воспитания. Матвеев А.П.(1-4) М.: «Просвещение», 2011г. Физическая культура 1-4 классы. Матвеев А.П.«Просвещение»2017г. Даная программа рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 3 КЛАССЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теоретические основы знаний по физической культуре	10
2	Легкая атлетика	14
3	Подвижные и спортивные игры	26
4	Гимнастика	10
5	Лыжная подготовка	8
	Итого	68

#### **Базовая часть содержания программного материала:**

##### **1. Основы знаний о физической культуре.**

- здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции (специальные дыхательные упражнения);

· способы самоконтроля (измерение массы тела).

2.Подвижные игры. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником)

3.Гимнастика с элементами акробатики. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

4.Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

5.Лыжная подготовка. Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

Вариативная часть содержания программного материала:

Поскольку материал вариативной части обусловлен необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей, связан с региональными, национальными и местными особенностями, то его выбор определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение.

### ***Теоретические основы по физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

### *Способы физкультурной деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### *Физическое совершенствование*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты в группировке лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на полу и на гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы.

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс (68 часов)

№ п/п	Дата		Наименование темы урока	Кол-во часов
	план	факт		
<b>Основы знаний 1 час</b>				
1	03.09		Техника безопасности на уроках физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	1
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>				
2	05.09		Понятия: эстафета, «старт», «финиш». Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Челночный бег 3*10. Подвижная игра «Успей занять место».	1
3	10.09		Разновидности ходьбы. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Бег с ускорением 30, 60 м. Подвижная игра «Успей занять место».	1
4	12.09		Разновидности ходьбы. Контрольный норматив: бег 60 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Успей занять место».	1
5	17.09		Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, снизу вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель».	1
6	19.09		Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, снизу вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель».	
7	24.09		Прыжки на заданную длину по ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
8	26.09		Многоскоки. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
9	01.10		Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
10	03.10		Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Пустое место».	1
<b>Подвижные и спортивные игры 9 часов</b>				



11	08.10		Техника безопасности при работе с мячами. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1
12	10.10		Ловля и передача мяча двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
13	15.10		Передача мяча из – за головы стоя на месте, в движении. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Без промаха». Развитие координационных способностей.	1
14	17.10		Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте, шагом по прямой, по дуге, змейкой. ОРУ. Игра «Обведи и прокати». Развитие координационных способностей.	1
15	22.10		Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Игра «Попади в кольцо». Развитие координационных способностей	1
<b>Прикладная подготовка 1 час</b>				
16	24.10		Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки - догонялки».	1
<b>Прикладная подготовка 1 час</b>				
17	05.11		Тестирование развития физических качеств: выполнение прыжков через скакалку, отжимание.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики 20 часов</b>				
18	07.11		Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Построение в две шеренги, перестроение из две шеренг в два круга. Рапорт учителю. Игра «Смена мест». Развитие координационных способностей.	1
19	12.11		ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Кто сядет первым». Развитие координационных способностей.	1
20	14.11		ОРУ в парах. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	1
21	19.11		ОРУ в парах. Из стойки на лопатках выпрямив ноги перекат вперед в упор присев. «Мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	1

22	21.11		ОРУ в парах. Акробатическая комбинация: кувырок назад; кувырок вперед; стойка на лопатках; из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Кувырки в паре с партнёром». Развитие координационных способностей.	1
23	26.11		ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Поднимание ног в висе. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.	1
24	28.11		ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1
25	03.12		ОРУ со скакалкой. Вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Оседлай коня». Развитие координационных способностей.	1
26	05.12		ОРУ со скакалкой. Вскок в упор сидя на гимнастического козла и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Оседлай коня». Развитие координационных способностей.	1
27	10.12		ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге «ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Преодолей снаряды». Развитие координационных способностей.	1
28	12.12		ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге «ласточка». Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, повороты на 90*, опускание в упор стоя на колене. Подвижная игра «Преодолей снаряды». Развитие координационных способностей.	1
29	17.12		ОРУ в движении. Элементы народных танцев. Танцевальная комбинация «Хоровод с пляской». Подвижная игра «Ритмическая эстафета». Развитие координационных способностей.	1
<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>				
30	19.12		Ступающий шаг без палок. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Беседа «Температурный режим». Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений.	1
31	24.12		Прохождение 1000м ступающим шагом. Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся	1

			Совершенствовать двигательные навыки ступающего шага на лыжах без палок.	
32	26.12		Повороты на месте переступанием. Подвижные игры: «У кого лучше»; «Ветер»; «Солнышко» Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью Закрепления техники скользящего шага и движением рук.	1
33	14.01		Скользящий шаг. Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию в медленном темпе до 1000м с целью отработки скользящего шага.	1
34	16.01		Подъемы и спуски. Учить подъёму на склон 15-20градусов без палок (косой подъём ступающим шагом) Учить спуску в низкой стойке Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	1
35	21.01		Низкая стойка. Закрепить требования к технике выполнения подъёмов и спусков со склона до 20 градусов. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	1
36	23.01		Бег на дистанцию 500 м. Закрепить технику подъёма и спуска со склонов с палками. (положение палок на подъёме и спуске). Пройти дистанцию до 500м с палками со средней скоростью. Эстафета «Пройди в ворота».	1
37	28.01		Эстафета с поворотом. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге Эстафета с поворотом Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.	1

38	30.01		Эстафета со спуском. Закрепить двигательные умения в скольжении на лыжах с палками – работа на учебном круге. Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки) Игра «Смелее с горки!»	1
<b>Прикладная подготовка 1 час</b>				
39	04.02		Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки - догонялки».	1
<b>Подвижные и спортивные игры 9 часов</b>				
40	06.02		Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Правила игры в волейбол Подвижная игра «Поймай и передай». Развитие координационных способностей	1
41	11.02		Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	1
42	13.02		Ловля и броски мяча через сетку. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей	1
43	18.02		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	1
44	20.02		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Переход по номерам. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	1
45	25.02		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
46	27.02		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола». Развитие координационных способностей.	1
47	04.03		Броски мяча через сетку с 6 м. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола».	1
48	06.03		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача. Эстафеты с элементами волейбола.	1
<b>Подвижные и спортивные игры 7 часа</b>				
49	11.03		Правила игры «Лапта». Ловля и передача малого мяча в парах. Подвижные игры «Пятнашки», «Колдуны».	1

50	13.03		Удары битой сверху. Передачи малого мяча в парах. Подвижная игра «Лапта».	1
51	18.03		Удары битой сверху. Осаливание. Подвижная игра «Лапта».	1
52	20.03		Осаливание. Метание в цель. Эстафеты с метанием в цель. Подвижная игра «Лапта».	1
53	01.04		Ловля и передача малого мяча в парах. Метание в цель. Подвижная игра «Лапта».	1
<b>Прикладная подготовка 1 час</b>				
54	03.04		Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения стоя; подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине)	1
<b>Подвижные и спортивные игры 5 часов</b>				
55	08.04		Правила игры в фктбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Ведение мяча по прямой линии, по дуге. Игра минифутбол.	1
56	10.04		Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по воротам. Ведение мяча. Игра минифутбол.	1
57	15.04		Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по воротам. Специальные передвижения футболиста без мяча. Игра минифутбол.	1
58	17.04		Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по воротам. Эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол с упрощенными правилами.	1
<b>Прикладная подготовка 1 час</b>				
59	22.04		ОРУ. Самостоятельное измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
<b>Способы физической деятельности 1 час</b>				
60	24.04		Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	1
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>				
61	29.04		Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30м. с максимальной скоростью с высокого старта. Подвижная игра «Успей занять место».	1

62	06.05		Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Контрольный норматив: бег 30 м . Подвижная игра «Успей занять место».	1
63	08.05		Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
64	13.05		Контрольный норматив метание малого мяча с места. Подвижная игра «Метко в цель».	1
65	15.05		Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Контрольный норматив прыжок в длину с места. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
66	20.05		Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Пустое место».	1
67	22.05		Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
68	22.05		Контрольный норматив бег 1000 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1