

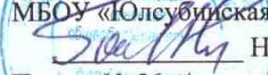
«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

 Д.Г.Салахиева
Протокол №1
от «24» августа 2024 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Юлсубинская ООШ»
 Ф.Г.Каримуллин
от «27» августа 2024 г.

«Утверждено»

Директор
МБОУ «Юлсубинская ООШ»
 Н.И.Гарипов
Приказ № 56 о/д
от «27» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФАООП НОО РАС вариант 8.3

по предмету «Физическая культура»

на уровне начального общего образования

3 класс

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Юлсубинская основная общеобразовательная школа»
Рыбно-Слободского муниципального района РТ

Учитель Назмиева Гузелия Нурулловна,
первая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Федеральный закон от 29.11.1995 №181-ФЗ “О социальной защите инвалидов Российской Федерации”;
- Постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 04.03.2015 №135;
- Письма Минобрнауки России от 31 августа 2015 года №ВК-2101/07 “О порядке организации получения образования обучающимися, нуждающимися в длительном лечении”;
- приказа Министерства образования и науки Республики Татарстан от 27.02.2017 года № под-297/17;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2;
- Редакция от 17 февраля 2023года Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”

Рабочая программа предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» составлена на основе комплекта отдельных рабочих программ и коррекционных курсов для 3 класса, адресованной обучающимся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3). (Издательство "Просвещение", 2016 г)

На изучение предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 3 классе отводится 1 час в неделю, курс рассчитан на 34 часа (34 учебные недели)

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Учащиеся должны знать:

- - правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке
- - подготовка спортивной формы к занятиям, переодеваниям.
- - название снарядов и гимнастических элементов.
- - понятие о правильной осанке ходьбе, беге, метании, прыжках.
- - значение утренней зарядке.

- - правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Учащийся должны уметь:

- -выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующих упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Вид программного материала	Содержание программы
Основы знаний	Правила поведения на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
Гимнастика	Основная стойка.
Строевые упражнения	Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»
Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами
Элементы акробатических упражнений	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)
Ходьба	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.
Бег	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).
Прыжки	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.
Метание	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением

	времени.
Подвижные игры	«Два сигнала», «Запрещенное движение».
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Соблюдение безопасности при занятиях физической культурой. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте	1
2.	Ходьба - 30 с, ускоренная ходьба - 20 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Равнение по носкам и в затылок. Команды: «смирно», «вольно», «равняйся», «налево», «направо», «шагом марш». Подвижная игра «Воробушки-попрыгунчики». Подсчет частоты сердечных сокращений. Дыхательные упражнения.	1
3.	<i>Ходьба - 30 с, ускоренная ходьба -20 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Касание гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодичной областью, икроножными мышцами пятками (сохранять эту осанку, отходя от стенки, присев и встав, присев, разведя колени). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения</i>	1
4.	Ходьба - 30 с, ускоренная ходьба - 20 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Команды: «становись», «разойдись». Повороты переступанием, прыжком. Размыкание и смыкание приставными шагами». Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. Беседа по теме «Здоровье и физическое развитие человека»	1
5.	Ходьба - 30 с, ускоренная ходьба - 20 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, по два, три в движении. Ходьба противходом, «змейкой», «зигзагом». Передача мяча по кругу справа, слева. Ходьба, медленный бег. Ходьба с изменением скорости движения по сигналам. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательная гимнастика	1
6.	<i>Ходьба - 30 с, ускоренная ходьба -20 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Упражнения с положениями палки: на грудь, перед грудью, на голову, вверх и за голову. Наклоны туловища вперед — палка горизонтально за голову. Упражнение выполняется лежа на животе, палку горизонтально вверх и за голову. Лежа на спине — палка горизонтально над головой. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	Ходьба, умеренная в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Повороты кругом, перестроения по два в шеренге и в колонне с ускоренным шагом. Подвижная игра «Класс, смирно!» Комплекс общеразвивающих упражнений.	1

	Дыхательные упражнения.	
8.	Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения. Закрепление изученных команд строевых упражнений (СУ). Подвижная игра «Невод» (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на дыхание в движении	1
9.	Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Встать у стенки, приняв правильную осанку. Несколько раз напрячь мышцы с целью зафиксировать мышечную память правильной осанки. Отойдя от стенки, сделать несколько упражнений для рук и ног, затем принять правильную осанку, проверив свои ощущения, встать снова у стенки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
10.	Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения. Виды ходьбы с различными положениями рук. Перешагивание через предметы. Подвижная игра «Вызов номеров». Упражнения на расслабление. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	1
11.	Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения. Виды ходьбы с высоким подниманием бедра, не сгибая коленей, с выпадами. Подвижная игра «Подвижная цель».	1
12.	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Гимнастическая палка в руках внизу. Полуприседы и приседы с подниманием рук вперед. Наклоны с касанием палкой в руках носков ног, палку вверх с небольшим прогибом. Гимнастическая палка на лопатках, наклон вперед - руки вверх. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СмУ)	1
13.	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Волки во рву». Упражнения на расслабление. Обучение проведению ортостатической пробы (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
14.	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Упражнения с мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-5 метров. Подбрасывание и ловля мяча. То же с поворотом кругом. Броски друг другу в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
15.	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. В медленном темпе повороты переступанием на носках в правую сторону, руки в стороны (2-3 раза), то же в левую сторону. Стоя согнуть назад ногу в коленном суставе, поднимая руки вверх, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Лежа на спине, руки в стороны, медленно поднимать и опускать ноги. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
16.	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Расчет на первый-второй, перестроение в две шеренги. Подвижная игра «Десять передач» (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
17.	Ходьба медленный бег (2-3 мин) Дыхательные упражнения. Метание теннисных мячей в обруч с увеличением расстояния до обручей.	1

	Броски мяча друг другу в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	
18.	Ходьба, медленный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-но-корректирующие упражнения. Выполнение упражнений у стены или у гимнастической стенки с сохранением правильной осанки. Не нарушая осанки, сделать следующие упражнения: руки через стороны вверх, вперед-вверх, сгибание ног поочередно вперед на максимальную высоту, держать 5-10 с., делать приседы, повороты (3-4 раза). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СмУ)	1
19.	Ходьба, медленный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие рук и ног, прогибание из положения лежа на спине. Группировки, перекаты на спине в группировке (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
20.	Ходьба, медленный бег (2-3 мин). Построение в 2-3 шеренги. Дыхательные упражнения. Танцевальные упражнения приставными шагами (на 3 счета) (НУ). Подвижная игра «Гонка мячей» (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
21.	Ходьба, медленный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-кор- ригирующие упражнения. Удерживание предмета на голове стоя (мешочек, картонка, тетрадь), в движении при выполнении следующих упражнений: полуприсед, присед, различные движения руками, остановки со сгибанием поочередно ног вперед, с сохранением равновесия на одной ноге в течение 5-10 с. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СмУ)	1
22.	Бег в сочетании с ходьбой: ходьба - 20 с, бег 15 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Волейбол» по упрощенным правилам (надутый камерой от волейбольного мяча или воздушными шарами) (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
23.	Бег в сочетании с ходьбой, ходьба - 20 с, бег 15 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Метание набивного мяча (1 кг) - снизу, из положения стоя, сверху из положения сидя. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СмУ)	1
24.	Бег в сочетании с ходьбой, ходьба — 20 с, бег 15 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Стоя на одной ноге, медленно делать различные движения другой ногой: вперед, в сторону, назад. Стоя на колене, выполнить «ласточку», то же на другой ноге. Маховые движения ногой вперед с хлопками над головой. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СмУ)	1
25.	Бег в сочетании с ходьбой, ходьба - 20 с, бег - 15 с (3 раза). Дыхательные упражнения.	1

	Расчет на 1, 2, 3-й, построение в шеренгу по три, Танцевальные шаги (СУ). Лазанье на гимнастической скамейке на четвереньках. Переползание через обручи (СмУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	
26.	Бег в сочетании с ходьбой, ходьба - 20 с, бег - 15 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (20°-28°) с переходом на гимнастическую стенку; передвижение по рейке вправо-влево приставными шагами (СмУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
27.	Ходьба попеременно в сочетании с ускоренным шагом (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Лежа на спине, согнув ноги, прогнуться, подняв таз, сохранять такое положение 3-5 секунд, то же прогнувшись; попеременно поднимать ноги вверх, держать 5-7 секунд; стоя на коленях, выгибать и прогибать спину и держать в этом положении 5-7 секунд. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
28.	Ходьба попеременно с ускоренным шагом (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Танцевальные упражнения. Построение в круг, руки на плечи соседа, танцевальные элементы (СмУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. Беседа по теме «Оценка собственного здоровья» (НУ)	1
29.	Ходьба попеременно с ускоренным шагом (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Броски волейбольного мяча в цель (обручи). Подвижная игра «Волки во рву» (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
30.	Ходьба в сочетании с медленным бегом – по 30 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Лежа на животе, приподнять грудь и ноги одновременно. Лежа взять руками за голеностопы, прогнувшись, раскачиваться вперед-назад. В этом же положении попеременно: а) сгибание ног в коленном суставе; б) отведение прямых ног. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
31.	Ходьба в сочетании с медленным бегом - по 30 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Передвижение по гимнастическому бревну (высота 20 см) держа мяч спереди, сзади, ходьба приставными шагами боком с подбрасыванием мяча (40-50 см) (СмУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	1
32.	Ходьба в сочетании с медленным бегом - по 30 с (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения прикладного характера. Броски волейбольного мяча из-за головы: одни бросают- другие подбирают и наоборот. Варианты челночного бега 3х5 метров с касанием разметки ногой, рукой (СмУ). Упражнения на восстановление	1
33.	Ходьба в сочетании с медленным бегом - по 30с (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Из положения лежа на спине, перейти в положение сидя; приподнять немного туловище и держать несколько секунд. Приподнять ноги и	1

	удерживать их на весу 5—10 секунд, движения ногами в горизонтальной плоскости («ножницы»).	
	Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	
34.	Ходьба в сочетании с медленным бегом - по 30с (3 раза). Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Проведи мяч» (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	1
35.	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
36.	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1