МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ

Министерство образования Красноярского

Управление образования Ермаковского ра

МБОУ "Ивановская СШ"

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «Ивановская СШ»
И.П.Рудковская	О.В.Мазун
Протокол № от «29» августа 2024 г.	Приказ № 01-08-66 от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культур

для обучающихся 3 класса

(ТНР 5-2)

с. Ивановка 2024-2025

АДАПТИРОВАНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С (ТНР)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) вариант 5.2, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)
2. Примерные программы начального образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.: Просвещение, 2014 – 192с.
4. Учебного плана МБОУ «Ивановская СШ» на **2024-2025** учебный год

и соответствует положению о рабочей программе МБОУ «Ивановская СШ»

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

Целью обучения физической культуре является *формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности*.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных ***задач***:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- Овладевать умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе;
- Адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- Формировать умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;
- Формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;

2. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке).

5. Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

6. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

7. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

8. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

9. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

10. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

11. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

12. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

13. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

14. Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

15. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП НОО с ТНР

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с ТНР на ступени начального общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

-диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с ТНР особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;

-коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с ТНР;

-консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с ТНР в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с ТНР;

-информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с ТНР, со всеми его участниками -сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

-системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;

-совершенствование коммуникативной деятельности;

-формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соботович);

-развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с ТНР;

-развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);

-формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с ТНР;

-достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

Механизмы реализации программы коррекционной работы

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

-многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающего с ТНР;

-комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с ТНР, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;

-разработку индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся с ТНР.

Социальное партнерство предусматривает:

-сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с ТНР;

-сотрудничество со средствами массовой информации;

-сотрудничество с родительской общественностью.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют формирование детей по *физкультурным группам*:

• *основная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки);

• *подготовительная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки);

• *специальная* (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

МЕСТО КУРСА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 -4 классе — 102 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АООП НОО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТНР

Личностные результаты освоения АООП НОО:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, 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 целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

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

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

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 освоения АООП НОО:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) 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;

9) 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;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных.

Предметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

6) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (снизу - девочки), количество раз	5-6	3-4	2-1	12 - 14	9 - 11	7-8
Прыжок в длину с места, см	137-146	127-136	112-125	145-153	125-143	116-124
Наклон вперед из положения сед, ноги врозь, см	+7 +8	+3 +5	+2	+10	+6 +9	+2
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,1 - 5,6	5,9 - 6,3	6,2 – 6,9	6,2 – 5,8	6,3 – 6.7	6,9 – 7,2
Бег 1000 мин	8,0 – 8,5	9 – 11,0	12,0	7,5 – 8,0	11,0 – 10,0	12,5 – 13,0
Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	8,5 – 9,0	9,5 – 10,0	11,0 – 10,0	8,6 – 9,5	10,5 – 11,5	12,5 – 11,5

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (снизу - девочки), количество раз	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, см	155-165	140-154	130-145	155-160	140-145	125-135
Наклон вперед из положения сед, ноги врозь, см	+9	+7	+3	+11	+8	+4
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,7 – 5,5	6,2 – 5,8	6,5 – 6.3	6,1 – 5,8	6,4 – 6,0	6,8 – 6,5
Бег 60 м с высокого старта, сек	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, сек)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- Старт не из требуемого положения;
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- Несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

АООП НОО ФГОС, 2018 - 2019

№ п/п	Раздел/Тема	Кол-во часов	Класс				Кол-во контрольных работ
			1	2	3	4	
1	**Знания о физической культуре**	**12**	3	3	3	3	-
2.	**Способы физкультурной деятельности**	**12**	3	3	3	3	-
3.	**Физическое совершенствование**						
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	**8**	2	2	2	2	1
4.	**Спортивно-оздоровительная деятельность**						
4.1	Гимнастика с основами акробатики		16	16	16	16	2
4.2	Легкая атлетика		27	30	30	30	4
4.3	Лыжные гонки		17	21	21	21	1
4.3	Подвижные и спортивные игры		31	27	27	27	3
	Итого:	**405**	**99**	**102**	**102**	**102**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала " Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.
Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Лыжи. Передвижение на лыжах; повороты; ускорения; торможение.
Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
На материале легкой атлетики: бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
На материале конькобежной подготовки: эстафеты в передвижении на коньках, упражнения на выносливость и координацию.
На материале спортивных игр:
Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Общеразвивающие упражнения
На материале *гимнастики*
Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе.
Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 300 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
На материале легкой атлетики
Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков.
Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 300 м без учёта времени; равномерный 3-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг), по кругу, из разных исходных положений.

На материале конькобежной подготовки:

Развитие координации: перенос тяжести тела с конька на конек (на месте, в движении, прыжком с опорой на клюшку); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на коньках; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горки с изменяющимися стойками на коньках; подбирание предметов во время ускорения в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ (ТНР)

на 2024 – 2025 учебный год 3 класс

№ п/п	Раздел программы	Часы	Класс /четверть				Кол-во контрольных работ
			3 класс (102ч)				
			I	II	III	IV	
1	**Знания о физической культуре**	**3**	**2**	**1**			-
1.1	Физическая культура		1				
1.2	Из истории физической культуры		1				
1.3	Физические упражнения			1			
2.	**Способы физкультурной деятельности**	**3**			**2**	**1**	-
2.1	Самостоятельные занятия				1		
2.2	Самостоятельные наблюдения и физическая подготовка				1		
2.3	Физическая подготовка: самостоятельные игры и развлечения					1	
3.	**Физическое совершенствование**						
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	**2**			1	1	1
4.	**Спортивно-оздоровительная деятельность**						
4.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16			2
4.2	Легкая атлетика	27	16			11	5
4.3	Лыжные гонки	18			18		1
4.4	Плавание	6			6		-
4.5	Подвижные (спортивные) игры	9	9				
	• п/и разных народов	4		4			1
	• с основами сп/и пинг-понг	6			6		1
	• с основами сп/и волейбол	8				8	1
	Итого:	**102**	**27**	**21**	**30**	**21**	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР

на 2024 – 2025 учебный год 3 класс

№	ТЕМА	Дата
1.	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта и старт. разгона. Выполнение строевых ком-д: «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» П/игра: «Кто подходил!» «Караси и щука!»	
2.	**Знания о ФК:**Беседа: «История возникновения физической культуры и первых соревнований».	
3.	Техника старта – бег по прямой. П/и: «Пустое место»	
4.	Техника старта и ускорения на 20 и 30м. Правила бега в парах по дистанции.	
5.	Техника бега на 300 м. Правила старта и финиширования.	
6.	Тестирование общей физической подготовки: бег 300 м.	
7.	Техника шага, бега, прыжка. Освоение частоты бега через препятствия с изменением скорости движения	
8.	Техника челночного бега 3×10 м с кубиками. П/игра: «Займи пустое место!»	
9.	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» правой левой, рукой.	
10.	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» правой левой, рукой.	
11.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с прямого разбега	
12.	Техника передачи эстафетной палочки во встречной эстафете: 4 по 30 м. Освоение правила бега в парах по дистанции.	
13.	Эстафетный бег в парах	
14.	Техника прыжков высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». П/и: «Погоня»	

15.	Прыжков высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». П/и: «Перегонки через скакалку!»	
16.	Тестирование контрольных упражнений: прыжок в длину с места, бег на 30 м	
17.	**Знание о ФК:** Беседа: «Роль и значение подвижных игр на уроках ФК! Современные игры с использованием *различных по форме мячей»* Организация и проведение игры учащимися.	
18.	Техника бега с изменением направления движения.Комбинированная эстафета на 30м.	
19.	Т.Б. на уроках подвижных игр. Освоение физических качеств в игре: «Снайпер» «Охотники и утки»	
20.	Беседа: «Подвижные игры народов мира: традиции и культура движений»П/и:«Вышибалы!»	
21.	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. П/игра: «Мяч соседу!»	
22.	Укрепление мышц спины и живота. П/и: «Мяч среднему!»	
23.	Скорость, сила, координация движений в игре: «Охотники и утки!»	
24.	Комплекс спец. беговых упражнений на скорость, координацию, согласованности действий в движении и в пространстве в игре футбол	
25.	Техника встречной эстафеты с предметами на 60 м. Игра «Мяч из круга»	
26.	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком.П/игра «Антивышибалы»	
27.	Техника прыжка в длину. Комплекс специальных упражнений на сочетание согласованности движений,распределение внимания. Игра в футбол	
28.	Т.Б. на уроках гимнастики. Техника равновесия: «ласточка», «аист», «корзиночка», «велосипед», «ножницы» и др. П/и: «Найди пару!»	
29.	Строевые действия в шеренге и колонне. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). П/и: «Перемена мест» «Быстрые движения!»	
30.	Беседа: «Физическая нагрузка и самоконтроль при занятиях ФК и спортом!» Техника лазания по канату в 3-и приёма. Подтягивание.	
31.	Тестирование контрольных упражнений: наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, прыжки через скакалку за 1 мин.	

32.	Техника висов на низкой перекладине. Подводящие упражнения на овладение подтягивания. Вис на согнутых руках, кто дольше!	
33.	Техника группировки и перекаты в группировке.	
34.	**Знание о ФК:** Беседа: «Осанка и наше здоровье!» Комплекс упражнений на укрепление осанки. П/и: «Выше ноги от земли!»	
35.	Техника кувырка вперед с выходом в упор присев. П/и: «День – ночь!»	
36.	Кувырки и равновесия. П/и: «Быстро по местам!»	
37.	Техника положения «мост».	
38.	Техника стойки на лопатках с выходом на полу-шпагат.	
39.	Техника положения «мост», перекаты в группировке. П/и: «У кого длинный хвост!»	
40.	Техника кувырка назад. Перекаты в группировке спиной вперед, равновесия. П/и: «Пустое место!»	
41.	Тестирование контрольных упражнений: кувырок вперед, ст. на лопатках, «мостик»	
42.	Техника опорного прыжка «согнув ноги». Шаг, толчок, соскок прогнувшись.	
43.	Техника опорного прыжка «согнув ноги». Разбег и набегание на мост, толчок и приземление на мост	
44.	Техника опорного прыжка «согнув ноги».	
45.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов.Проведение подвижной игры «Жмурки» «Вызов номеров»	
46.	Проведение подвижной игры «Цепи кованные»	
47.	Проведение п/игры «Круговая охота»	
48.	Организация и проведение п/игры на оценку	
49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила одевания лыж и уход за лыжами. Обучение техники стойки на лыжах.	

50.	Техника падения на снег. Техника передвижения ступающим шагом, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	
51.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	
52.	**Способы ФД:** Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплекса ФУ на формирование правильной осанки.	
53.	*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи налыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). П/и: «Догони впереди идущего!»	
54.	Комплекс ОРУ с изменением позытела, стоя на лыжах.П/и: «По следам»	
55.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов.П/и: «Чай, чай - выручай!»	
56.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов.	
57.	Техника стойки во время спуска на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися стойкамина лыжах.П/и: «Снежки»	
58.	**Способы ФД:** Измерение длины и массы тела.Определение правильной осанки.	
59.	Техника равновесия.Подбирание предметов во время спуска в низкойстойке.П/игра:«Сороконожка»	
60.	*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивностиП/игра: «Салки мячом»	
61.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	
62.	**Физкультурно-оздоровительная деятельность:** комплекс упражнений утренней зарядки на лыжах	
63.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями	
64.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по прямой.	
65.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по кругу.	

66.	Передвижение скользящим шагом без палок 100 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	
67.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.Торможение «плугом»	
68.	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом.Торможение «плугом»	
69.	Выполнение контрольных упражнений: техника скольжения, поворотов на месте переступанием, торможение «плугом».	
70.	ТБ на уроках плавания.Основные понятия и стилиплавания.Комплекс упражнений «зарядка пловца».	
71.	Упражнения на преодоление боязни воды. Правила закаливания водой.	
72.	Подготовительные упражнения в воде «поплавок». Правила вхождения в воду.	
73.	Подготовительные упражнения в воде «Медуза»Техника плавания кролем на груди, на спине	
74.	Подготовительные упражнения«Звездочка».Техника плавания баттерфляй.	
75.	Подготовительные упражнения: скольжение на груди, на спине.Техника плавания брассом.	
76.	Т.Б. на уроках спортивных играх – настольный теннис. Техника подачи в стойке игрока.	
77.	Комплекс ОРУ с т/шариком и т/ракеткой в разминке. Техника подачи.	
78.	Техника игры: подача справа по диагонали.	
79.	Техника подачи слева по диагонали, прием подачи в стойке.	
80.	Выполнениеконтрольных упражнений в игре пинг-понг: подача и прием в игре.	
81.	Техника игры через сетку: розыгрыш, подача, игра на счет. Освоение правил судейства в игре н/теннис.	

82.	Инструктаж ТБ на уроках п/игр с элементами игры волейбол.Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	
83.	Обучение игре пионербол через сетку. Техника броска и ловли мяча через сетку.Эстафета с ведением мяча.	
84.	Расстановка игроков на площадке. Правила перехода на площадке.Техника броска одной рукой и ловли мяча через сетку.	
85.	Техника подачи мяча.Ловля подачи, передача, бросок одной рукой.	
86.	**Способы ФД:** Организация и проведение п/игры на ловкость и равновесие	
87.	Техника подачи мяча.Ловля подачи, передача, бросок одной рукой.	
88.	Подача мяча и ловля в прыжке. Игра спиной у сетки.	
89.	**Физкульт-оздоровит. деятельность:** Организация п/игры с мячом для развития точности движений	
90.	Подача и ловля мяча в игре пионербол.Действия «финт» в игре у сетки.	
91.	Выполнение контрольных упражнений в игре: подача мяча одной рукой через сетку, ловля мяча, игра через сетку.	
92.	Т.Б. на уроке л/атлетики.Техника старта.	
93.	Техника низкого старта, разгон по прямой, финиш.	
94.	Тесты общей физической подготовки: в беге на 30м., 3 по 10м	
95.	Техника прыжка в длину с места. Игра: футбол.	
96.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	
97.	Тестирование общей физической подготовки: бег 300м с учетом времени.	
98.	Техника равномерного бега до 1000 мТехника дыхания по дистанции	

99.	Техника метания т. мяча с места, с разбега на дальность и в цель. П/и: «Вышибалы!»	
100.	Встречная эстафета4 по 30 м.	
101.	Техника круговой эстафеты. П/игра «Охотники и утки»	
102.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине(мальчики).П/игра: «Прокати мяч!»	