

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Желябовская средняя общеобразовательная школа»  
Нижегорского района Республики Крым**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании методического объединения учителей начальных классов (Протокол от «31»августа 2022г № 8 Руководитель МО _____ Кирьянова Н.С.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе _____ Чумакова Г.Л. «31» августа 2022г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МБОУ «Желябовская СОШ» _____ Тупальская Т.Ю. Приказ № 359 от «31» августа 2022г.
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

**Уровень образования (класс)** начальное общее образование (3 класс)

**Уровень изучения предмета:** базовый

**Количество часов:** 17 часов в год, 0,5 часа в неделю.

**Программа разработана на основе** федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3)

С. Желябовка

2022 г.

## Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа (АООП) начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) (вариант 8.3) МБОУ «Желябовская средняя общеобразовательная школа» Нижнегорского района Республики Крым разработана в соответствии с ФГОС НОО для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и с учетом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) (вариант 8.3).

**Цель** реализации адаптированной основной образовательной программы начального общего образования определяется ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра направлена на овладение ими учебной деятельностью, и формирование у них общей культуры, разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Нормативными правовыми документами реализации ФГОС являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- - Письмо Минобрнауки Крыма от 20.06.2022 №2576/01-14 по вопросам формирования календарного учебного графика (далее - КУГ) на 2022-2023 учебный год;
- -СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы;
- Основная образовательная программа начального(основного, среднего) общего образования МБОУ «Желябовская СОШ» (приказ № 359 от 31.08.2022);
- Рабочая программа воспитания на 2021-2026 г. (приказ № 231 от 25.06.2021г)
- учебный план МБОУ «Желябовская СОШ» на 2022-2023 учебный год (приказ № 359 от 31.08.2022г);
- календарный учебный график МБОУ «Желябовская СОШ на 2021-2022 учебный год (приказ № 359 от 31.08.2022г);
- Устав МБОУ «Желябовская СОШ», утвержденный 20.12.2016 г. № 33
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 класс - под ред. В. В. Воронковой. - Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. - М.: «Просвещение», 2013

### ***Планируемые результаты***

#### ***Личностные результаты***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### ***Предметные результаты***

#### ***Иметь представления:***

- О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

#### ***Уметь:***

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

## **СОДЕРЖАНИЕ учебного предмета**

### ***I. Теоретические основы знаний:***

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### ***II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.***

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

### **Содержание программного материала по предмету в 3 классе.**

#### ***Гимнастика.***

Основная стойка.

#### ***Строевые упражнения.***

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение

из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

*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).

*Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

*Опорные прыжки.*

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

*Ходьба.*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Прыжки.*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*.

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

*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», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

#### 4. Тематическое планирование

№	Основные разделы	Модуль «Урочная деятельность»	количество часов
	<b>Строевые упражнения</b>		
	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</b>		
	<b>Элементы акробатических упражнений</b>		
	<b>Равновесие</b>		
	<b>Игры зимой</b>		
	<b>Опорные прыжки</b>		
	<b>Ходьба</b>		
	<b>Прыжки</b>		
	<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</b>		
	<b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>		