

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и науки Тюменской области  
Отдел образования Администрации Викуловского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО  
на заседании экспертной  
группы МО учителей  
начальных классов  
протокол от  
«29» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по УВР  
  
О.Н. Быструшкина  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказ МАОУ Викуловская  
СОШ №2  
от «01» сентября 2022 г.  
№ 91/3 - ОД



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для слабовидящих обучающихся

для 3 класса начального общего образования

на 2022 - 2023 учебный год

Составитель:  
Мальцева Анастасия Олеговна,  
учитель физической культуры

Викулово, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Учёт рабочей программы воспитания**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

иницирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:  
*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
  - демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
  - демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
  - выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
  - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
  - выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
-

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	0,3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	0,2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0,3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0,2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".. Беговые</i>	4	<a href="https://mosobr.tv/release/8004">https://mosobr.tv/release/8004</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/22">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/22</a>

	<b>упражнения повышенной координационной сложности</b>		<a href="#">6376/</a>
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Броски набивного мяча</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
4.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика»</i> <b>Прыжок в длину с разбега</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые команды и упражнения</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Лазанье по канату</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/</a>
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/</a>
4.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Прыжки через скакалку</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/</a>
4.9.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Ритмическая гимнастика»</b>	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/</a>
4.10	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Танцевальные упражнения</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/</a>
4.11	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Передвижение на лыжах</b>	3	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx">http://www.it-n.ru/communities.aspx</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>



	<b>одновременным двухшажным ходом</b>		
4.12	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	4	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx">http://www.it-n.ru/communities.aspx</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>
4.13	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	3	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx">http://www.it-n.ru/communities.aspx</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>
4.14	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	5	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx">http://www.it-n.ru/communities.aspx</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>
4.15	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	5	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
Итого по разделу		53	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/</a>
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10

---