

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Кошелевка муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании
МО»

Протокол № 1
от «30» 08 2019 .

Проверена
Заместитель директора по
УВР Рабушина И.А.



АДАптированная Рабочая программа

по физической культуре

для учащихся с задержкой психического развития, обучающихся интегрировано в 3 классе
на 2019 - 2020 учебный год
(102 часа)

Составлена на основании:

АООП НОО ГБОУ ООШ пос. Кошелевка муниципального района Сызранский Самарской области

Авторской программы В.И.Ляха "Физическая культура". Рабочие программы. Предметная линия учебников системы "Школа России". 1 - 4 классы. М. "Просвещение", 2014 г.

Учебник В.И.Ляха "Физическая культура" 1 - 4 классы, М. "Просвещение", 2014 г.

Составитель:

Ежова Ирина Владимировна

учитель начальных классов

Пояснительная записка адаптированной рабочей программе по физической культуре 3 класс

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащегося 3 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающегося по программе с задержкой психического развития (ЗПР) (вариант 7.1) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.1. - 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2015, рабочей программы. Физическая культура, Москва. «Просвещение» 2014, автор В. И. Лях – УМК «Школа России», Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, 2015г.

АООП НОО обучающихся с ЗПР реализуется через **УМК «Школа России»**.

Адаптированная рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 – 4 классы).

Определение варианта адаптированной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР – обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Курс физической культуры нацелен на решение следующих задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и

спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

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

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Содержание учебного предмета

3 класс

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).

Содержание раздела «Физкультурно — оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной

направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа

соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

«Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Льжные гонки».

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные

игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Лёгкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

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

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

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

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

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

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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;

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, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование 3 класс

Раздел	№	Тема урока	Кол-во часов
Теория физкультуры 3ч	1	ТБ на уроках физической культуры.	1
	2	История ФК и спорта через историю семьи	1
	3	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств	1
Лёгкая атлетика 12ч	4	Разновидности ходьбы, ходьба через	1

		препятствия. ТБ на уроках ЛА	
	5	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	1
	6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра "Третий лишний".	1
	7	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»	1
	8	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол»	1
	9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра " Третий лишний"	1
	10	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	1
	11	Прыжок в длину с места на результат	1
	12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра " Выбивалы"	1
	13	Челночный бег 3x10 м на результат	1
	14	Метание в цель с 4-5 м. Игра " Вызов номеров"	1
	15	Метание набивного мяча на дальность	1
Способы физкультурной деятельности 3ч	16	Составление режима дня	1
	17	Правильная осанка	1

	18	Физическое развитие	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч	19	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	1
Подвижные игры 15ч	20	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	1
	21	Игра «Белые медведи».	1
	22	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
	23	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	1
	24	Элементы игры «Пионербол»	1
	25	Игра «Пятнашки»	1
	26	Игра «Кто быстрее?»	1
	27	Игра «Пустое место»	1
	28	Игра «Метко в цель»	1
	29	Эстафеты с мячом	1
	30	Эстафеты с обручем	1
	31	Игра «Перестрелка»	1
	32	Игра «Белые медведи»	1
	33	Эстафеты с предметами	1
	34	Игра «Второй лишний»	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч	35	Физкультминутка на уровне	1
Гимнастика с основами акробатики 15ч	36	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	1
	37	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	1
	38	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	1
	39	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	1
	40	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув	1

		ноги, пережат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	
	41	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	1
	42	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса	1
	43	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1
	44	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	1
	45	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	1
	46	Преодоление полосы препятствий	1
	47	Произвольное преодоление простых препятствий	1
	48	Преодоление полосы препятствий	1
	49	Упражнения в равновесии на бревне. Игра "На бревне"	1
	50	Разновидности танцевальных шагов. Игра "Змейка".	1
Лыжные гонки 21ч	51	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
	52	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1
	53	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1
	54	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1
	55-56	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	2
	57-58	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	2
	59	Повороты с переступанием. Игра «Старт	1

		шеренгами»	
	60	Игра «Чьи лыжи быстрее»	1
	61	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	1
	62	Эстафеты на лыжах	1
	63	Подъемы и спуски под уклон	1
	64	Передвижение на лыжах до 1 км	1
	65	Игра «Охотники и утки на лыжах»	1
	66	Игра «Дружные пары»	1
	67	Передвижение на лыжах до 1 км	1
	68	Подъемы и спуски под уклон	1
	69	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	1
	70	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	1
	71	Эстафеты на лыжах	1
Подвижные игры 22ч	72	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1
	73	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	1
	74	Игра «Кто дальше бросит», «Стой»	1
	75	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1
	76	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»	1
	77-79	Передача мяча снизу, от груди	3
	80	Эстафеты с мячом	1
	81	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	1
	82	Ведение мяча на месте. Игра "Мяч по кругу"	1
	83	Ведение мяча в шаге. Игра "Мяч под ногами"	1
	84	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	1
	85-86	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	2
	87	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1

	88	Эстафеты с мячом	1
	89	Эстафета со скакалкой	1
	90	Эстафеты с обручем	1
	91-92	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	2
	93	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	1
Лёгкая атлетика 9 ч	94	Бег до 3 мин	1
	95	Эстафеты	1
	96	Челночный бег 3х10 м	1
	97	Бег с ускорением от 30 до 60 м	1
	98	Бег до 3 мин	1
	99	Прыжки с высоты до 40 см	1
	100	Эстафеты с прыжками(со скакалкой)	1
	101	6-минутный бег с учетом времени	1
	102	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	1

