

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя
общеобразовательная школа р.п.Советское Советского района Саратовской области

| | | |
|---|--|--|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <u>В.А. Додонова</u> /Додонова В.А./ Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2022г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по УР <u>С.А. Панченко</u> /Панченко С.А./ «<u>31</u>» <u>08</u> 2022г.</p> | <p>«Утверждено» Директор МБОУ- СОШ р.п. Советское <u>М.В. Исаева</u> /Исаева М.В./ Приказ № <u>263</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2022г.</p> |
|---|--|--|

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета (курса)
«Физическая культура»
педагога - дефектолога Додоновой Веры Алексеевны
(1 квалификационной категории)
для 3 класса
Срок реализации 1 год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 01
от «30» 08 2022 г.

р.п.Советское, 2022 год

**Пояснительная записка
к рабочей программе предмета (курса) «Физическая культура»
на основе УМК В.В. Воронковой 3 класс**

Рабочая программа курса «Физическая культура» 3 класс составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, (утвержденный Приказом Министерства образования науки России от 17 декабря 2010 г. №1897),
- «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида», под редакцией В.В.Воронковой,
- образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы р.п. Советское Советского района Саратовской области,

Согласно основной образовательной программе МБОУ-СОШ р.п. Советское на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 3 классе отводиться 0,5 часа в неделю, всего 17 ч.

Процесс обучения по адаптивной физкультуре неразрывно связан с решением специфической задачи коррекционных образовательных учреждений VIII вида — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Цели программы обучения:

- содействие всестороннему развитию личности посредством физической культуры личности школьника..

Задачи программы обучения:

- укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладеть школой движений;
- развить координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявить предрасположенность к тем или иным видам спорта;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В процессе освоения учебной программы по «Физическая культура» на уроках применяется фронтальная и индивидуальная деятельность учащихся. Обучение детей по программе учебного курса «Физическая культура» должно быть направлено на достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения содержания. **Реализация учебного курса «Физическая культура» предполагает осуществление педагогического контроля через: беседу (диалог), устный опрос, практические занятия.**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ. ПРЕДМЕТНЫЕ).

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся направлена на развитие способности у детей овладеть содержанием адаптированной основной образовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант I) АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения **предметными результатами** не является обязательным для всех учащихся. Минимальный уровень является обязательным для всех учащихся с умственной отсталостью.

Предметные результаты по окончании 3 класса:

- *Общие теоретические сведения.* Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать:*** как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
- *На уроках гимнастики **знать:*** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать:*** правила и поведение во время игр.
- *На уроках лёгкой атлетики **уметь:*** не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. *На уроках гимнастики **уметь:*** выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь:*** выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

Обучающиеся к концу 3 класса должны знать и уметь:

- знать правил безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- знать названий снарядов и гимнастических элементов;
- выполнять команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;
- выполнять построение в шеренгу и равнение по носкам;
- выполнять перестроение из колонны по одному в круг; перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; расчет по порядку;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги;
- выполнять лазание по скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с предметом, боком приставным шагом, по наклонной скамейке, по начерченной линии);
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, по разметке;
- выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий;
- бежать на скорость до 30м, в медленном темпе до 2мин;
- выполнять прыжки в длину и высоту с шага;
- выполнять метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели и на дальность;
- выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах);
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля во 2 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: бег 30м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе (в висе лежа).

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Строевые упражнения – 2 часа

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Гимнастика – 11 часа

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки. Техника строевых упражнений. Техника построения в шеренгу. Техника выполнения строевых команд. Техника расчета по порядку. Техника упражнений с гимнастическими палками. Техника упражнений с флажками. Техника упражнений с обручами. Техника упражнений с большими и малыми мячами. Техника выполнения различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Техника выполнения упражнений на сохранение равновесия. Беседа о технике выполнения опорного прыжка.

Игры на свежем воздухе – 4 часа

Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?» Игры «Запрещённое движение», «С кочки на кочку» Игра «У медведя во бору...» Игра с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель».

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Раздел | Количество часов, из них | | | | |
|--------------|------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|-----------|------------------|
| | | теория | практическая работы | Самостоятельные работы | экскурсии | проектные работы |
| 1 | Легкая атлетика | 1 | 1 | | | |
| 2 | Гимнастика | | 11 | | | |
| 3 | Игры на свежем воздухе | | 4 | | | |
| Итого | | 1 | 16 | | | |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сокращения, принятые в данном планировании:

УОНЗ – урок «открытия» нового знания

УСЗ – урок систематизации знаний

УР – рефлексия (уроки повторения, закрепления знаний и выработки умений)

УКР – урок контрольной работы

| №п/п | Наименование раздела, тема урока | Кол-во часов | Форма урока | Планируемые результаты | | | Дата проведения | |
|------------------------------|---|-----------------|----------------|--|---|--|--------------------|------|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные | План | Факт |
| | | | | | | | | |
| Строевые упражнения – 2 часа | | | | | | | | |
| 1.1 | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями Повороты на месте (направо, налево) под счет. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» | 1 | УОНЗ | Познакомиться с техникой безопасностью на уроках физкультуры, обобщить правила личной гигиены. Учить правила поведения в физкультурном зале, на площадке | Познавательные: Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания Регулятивные: Адекватное восприятие оценки учителя. Оценка правильности выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки Коммуникативные: Использование речи для регуляции своего действия | Ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. Развитие «Я-концепции» и самооценки личности. Формирование самоидентификации, адекватной позитивной самооценки, самоуважения и самопринятия. Развития познавательных интересов, учебных мотивов. Формирования границ собственного знания и незнания | | |
| 2.2 | Повороты на месте (направо, налево) под счет. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» | 1 | УОНЗ | Выполнять строевые команды учителя Выполнять ОРУ для осанки | | | | |

| Гимнастика - 11 часов | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---|------|--|---|---|--|--|
| 3.1 | Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально) | 1 | УОНЗ | Правильно выполнять упражнения для развития кистей рук и пальцев. Развитие координации. Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей. | Познавательные: Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания. Сравнение. Регулятивные: Планирование своих действий в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации. Осуществление итогового и пошагового контроля по результату. Коммуникативные: Использование речи для регуляции своего действия. | Ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. Развитие «Я-концепции» и самооценки личности. Формирование самоидентификации, адекватной позитивной самооценки, самоуважения и самопринятия. | | |
| 4.2 | Пролезание сквозь гимнастические обручи Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук | 1 | УОНЗ | развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; воспитание потребности и умения | | | | |
| 5.3 | Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок в глубину из положения приседа | 1 | УОНЗ | | | | | |
| 6.4 | Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и контролем зрения | 1 | УОНЗ | | | | | |
| 7.5 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением | 1 | УОНЗ | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|------|---|--|--|--|--|--|
| | вперед. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание | | | самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; | | | | | |
| 8.6 | Дыхательные упражнения. Профилактика плоскостопия. | 1 | УОНЗ | | | | | | |
| 9.7 | Упражнение с большими мячами. | 1 | УОНЗ | | | | | | |
| 10.8 | Удары по мячу разными способами | 1 | УОНЗ | | | | | | |
| 11.9 | Упражнение с набивными мячами | 1 | УОНЗ | | | | | | |
| 12.10 | Упражнение на развитие координации и вестибулярного аппарата. | 1 | УОНЗ | | | | | | |
| 13.11 | Комплекс упражнений на развитие мышц туловища. | 1 | УОНЗ | | | | | | |
| Игры на свежем воздухе – 4 часа | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------|---|-----------|------|---|--|---|--|--|
| 14.1 | Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | УОНЗ | Развитие координации. Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей. | Познавательные: Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания. Сравнение. Коммуникативные: Использование речи для регуляции своего действия. Регулятивные: Планирование своих действий в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации. Осуществление итогового и пошагового контроля по результату. | Развитие «Я- концепции» и самооценки личности. Формирование самоидентификации, адекватной позитивной самооценки, самоуважения и самопринятия. Развития познавательных интересов, учебных мотивов. | | |
| 15.2 | Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит». | 1 | УОНЗ | | | | | |
| 16.3 | Подвижная игра «Мыши и кот». | 1 | УОНЗ | | | | | |
| 17.4 | Подвижная игра «Догони мяч». | 1 | УОНЗ | | | | | |
| Итого | | 17 | | | | | | |

