Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения _____Е.В. Марышева Протокол № 1 от 30.08.2022 г.	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 2 от 31.08. 2022 г.	Утверждена приказом директора _____ Л.В. Гришина Приказ № 306 от 31.08. 2022 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

3 класс (вариант 8.1)
на 2022-2023 уч. год

Составила: Савина Дарья Михайловна,
учитель физкультуры

п. Красноармейский

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 3 класс разработана и составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г №273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1598.
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) МБОУ Красноармейской СОШ.
4. Учебного плана МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год.
5. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря2015 г. № 4/15).

Программой отводится на изучение физической культуры 102 часа.

Адаптированная образовательная программа (АОП) разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Данная программа, адаптирована для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АОП.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучение.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Цель программы:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы:**

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Основные методы обучения по АОП 8.1.

В основу разработки АОП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению АОП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Материально-технические условия

Материально-техническое обеспечение начального общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отвечает особым образовательным потребностям.

1. *Требования к организации пространства*

Для обучающихся создано доступное пространство, которое позволит воспринимать максимальное количество сведений через аудио - визуализированные источники.

При реализации АОП обеспечивается обучающемуся возможность постоянно находиться в зоне внимания педагога.

2. *Требования к организации временного режима обучения*

Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. Продолжительность учебной недели –5 дней. Пятидневная рабочая неделя устанавливается в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Обучение проходит в первую смену. Продолжительность учебного дня устанавливается образовательной организацией с учетом

особых образовательных потребностей обучающегося, его готовности к нахождению без родителей. Распорядок учебного дня обучающихся устанавливается с учетом их повышенной утомляемости в соответствии с требованиями к здоровье сбережению. Обучение с организацией прогулки, питания, необходимых оздоровительных мероприятий.

Учебный день включает в себя специально организованные занятия / уроки, а также паузу, время прогулки, выполнение домашних заданий. Обучение и воспитание происходит, как в ходе занятий / уроков, так и во время другой (внеурочной) деятельности обучающегося в течение учебного дня.

3. *Требования к техническим средствам обучения*

Технические средства обучения (включая компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства) дают возможность удовлетворить особые образовательные потребности обучающихся, способствуют мотивации учебной деятельности, развивают познавательную активность обучающихся. К техническим средствам обучения обучающихся, ориентированным на их особые образовательные потребности, относятся: компьютеры с колонками и выходом в Internet, принтер, сканер, мультимедийные проекторы с экранами, интерактивные доски, коммуникационные каналы, программные продукты, средства для хранения и переноса информации (USB накопители), музыкальные центры с набором аудиодисков со звуками живой и неживой природы, музыкальными записями, аудиокнигами и др.

4. *Учебный и дидактический материал*

При освоении АОП обучающиеся обучаются по базовым учебникам специальным, учитывающим особые образовательные потребности, приложениями и дидактическими материалами (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочими тетрадями и пр. на бумажных и/или электронных носителях, обеспечивающими реализацию программы коррекционной работы.

Особые образовательные потребности обучающихся обусловливают необходимость специального подбора дидактического материала, преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности.

Специфика данной группы требований обусловлена большей необходимостью индивидуализации процесса образования обучающихся, и состоит в том, что все вовлечённые в процесс образования взрослые должны иметь неограниченный доступ к организационной технике либо специальному ресурсному центру в образовательной организации, где можно осуществлять подготовку необходимых индивидуализированных материалов для реализации АОП. Предусматривается материально-техническая поддержка, в том числе сетевая, процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля, вовлечённых в процесс образования, родителей (законных представителей) обучающегося.

Предусматривается материально-техническая поддержка, в том числе сетевая, процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля, вовлечённых в процесс образования, родителей (законных представителей) обучающегося.

5. *Информационное обеспечение*

включает необходимую нормативно-правовую базу образования обучающихся и характеристики предполагаемых информационных связей участников образовательного процесса.

Информационно-методическое обеспечение реализации АОП обучающихся направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

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

Результаты освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленныхцелей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка иобщих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов ихисправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыхав процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей испособов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре
Физическая культура у древних нардов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Способы самостоятельной деятельности
Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).
Физическое совершенствование
Гимнастика с основами акробатики
Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
Прикладно-гимнастические упражнения: лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
Легкая атлетика
Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.
Подвижные игры
На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;
На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;
На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “
На материале плавания: “Фонтан”;
На материале спортивных игр:
Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Нормы оценок по физической культуре

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса на 2022-2023 учебный год

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год рабочая программа будет реализована в полном объеме за **102** часа.

№	Разделы	Тема	Кол. час.	Дата	
				План.	Факт.
1 четверть – 26 часов					
1	**Легкая атлетика (12 часов)**	Организационно - методические требования на уроках физической культуры. Бег.	1	01.09	
2		Бег 30 метров с высокого старта на результат.	1	02.09	
3		Техника челночного бега.	1	06.09	
4		Челночный бег 3Х10 метров на результат.	1	08.09	
5		Способы метания мешочка (мяча 150 грамм) на дальность.	1	09.09	
6		Входной внутришкольный мониторинг (ВМ) Метание мяча (150 грамм) на дальность.	1	13.09	
7		Прыжок в длину с места.	1	15.09	
8		Прыжок в длину с места на результат.	1	16.09	
9		Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега.	1	20.09	
10		Прыжок в длину с разбега на результат.	1	22.09	
11		Гигиена тела и спортивной одежды с учетом времени года. Бег с ускорением	1	23.09	
12		Метание набивного мяча на дальность.	1	27.09	
13	**Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)**	Наклон вперёд из положения стоя на результат.	1	29.09	
14		Подъём туловища из положения лежа за 30 секунд на результат.	1	30.09	
15		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на результат.	1	04.10	
16		Вис на время .	1	06.10	
17	**Легкая атлетика (2 часа)**	Бег 60 метров на результат.	1	07.10	
18		Бег 1000 метров на результат.	1	11.10	
19	**Подвижные игры (9 часов)**	Спортивные состязания.	1	13.10	
20		Передача, ведение и остановка мяча в футболе.	1	14.10	
21		Футбол. Удары ногой по мячу произвольными способами.	1	18.10	
22		Футбол. Ведение мяча между расставленными предметами.	1	20.10	
23		Жонглирование мячом.	1	21.10	
24		Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	25.10	
25		Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	27.10	
26		Подвижная игра «Осада города».	1	28.10	
2 четверть – 22 часа					

27		Подвижная игра «Осада города».	1	08.11	
28	**Гимнастика с элементами акробатики (21 час)**	Перекаты и группировка.	1	10.11	
29		Группировка из исходного положения в упоре присев. Перекаты назад, в стороны.	1	11. 11	
30		Группировка из исходного положения лежа на спине. Перекаты вправо, влево.	1	15.11	
31		Техника выполнения кувырка вперёд.	1	17.11	
32		Кувырок назад.	1	18.11	
33		Варианты выполнения кувырка вперёд.	1	22.11	
34		Круговая тренировка.	1	24.11	
35		Перекаты назад, стойка на лопатках.	1	25.11	
36		Перекаты назад, стойка на лопатках.	1	29.11	
37		Гимнастический элемент «Мост».	1	01.12	
38		Гимнастический элемент «Мост».	1	02.12	
39		Акробатическая комбинация.	1	06.12	
40		Акробатическая комбинация.	1	08.12	
41		Перелезание через гимнастического козла.	1	09.12	
42		Опорный прыжок на козла.	1	13.12	
43		Прыжки через скакалку.	1	15.12	
44		Прыжки через скакалку.	1	16.12	
45		Круговая тренировка.	1	20.12	
46		Упражнения на гимнастическом бревне.	1	22.12	
47		Круговая тренировка.	1	23.12	
48		Круговая тренировка.	1	27.12	
3 четверть – 28 часов					
49	**Подвижные игры (2 часа)**	Подвижная игра «Караси и щука».	1	10.01	
50		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	12.01	
51	**Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)**	Разучивание комплекса ОРУ с обручами.	1	13.01	
52		Варианты вращения обруча.	1	17.01	
53		Варианты вращения обруча.	1	19.01	
54		Круговая тренировка.	1	20.01	
55	**Легкая атлетика (3 часа)**	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	24.01	
56		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	26.01	
57		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	27.01	
58	**Подвижные игры (4 часа)**	Ведение мяча.	1	31.01	
59		Ведение мяча между предметами.	1	02.02	
60		Индивидуальная работа с мячом.	1	03.02	
61		Подвижные игры на развитие ловкости.	1	07.02	

62	**Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)**	Полоса препятствий.	1	09.02	
63		Усложнённая полоса препятствий.	1	10.02	
64	**Подвижные игры (16 часов)**	Броски и ловля мяча в парах.	1	14.02	
65		Броски и ловля мяча в парах.	1	16.02	
66		Эстафеты с мячом.	1	17.02	
67		Эстафеты с мячом. Подвижные игры.	1	21.02	
68		Подвижные игры.	1	28.02	
69		Броски мяча через волейбольную сетку.	1	02.03	
70		Броски мяча через волейбольную сетку.	1	03.03	
71		Подвижная игра «Пионербол».	1	07.03	
72		Основная стойка игрока. Подача мяча в пионербол. Двухсторонняя игра в пионербол.	1	09.03	
73		Основная стойка игрока. Подача мяча в пионерболе. Двухсторонняя игра в пионербол.	1	10.03	
74		Пионербол. Ловля и передача мяча.	1	14.03	
75		Пионербол. Ловля и передача мяча.	1	16.03	
76		Бросок набивного мяча от груди и из-за головы	1	17.03	
4 четверть – 26 часов					
77		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	28.03	
78		Броски мяча через волейбольную сетку на точность».	1	30.03	
79		Игра «Пионербол».	1	31.03	
80	**Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)**	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	04.04	
81		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	06.04	
82		Вис на время.	1	07.04	
83		Итоговый внутришкольный мониторинг (ВМ) Наклон вперёд из положения стоя на результат.	1	11.04	
84		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа на результат.	1	13.04	
85		Подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд на результат.	1	14.04	
86		Лазанье по канату в три приема.	1	18.04	
87	**Легкая**	Прыжок в длину с места на результат.	1	20.04	

88	**атлетика (7 часов)**	Метание мяча (150 грамм) на дальность.	1	21.04	
89		Бег 30 метров с высокого старта на результат.	1	25.04	
90		Челночный бег 3Х10 метров на результат.	1	27.04	
91		Метания малого мяча на точность.	1	28.04	
92		Бег 60 метров нарезультат.	1	02.05	
93		Круговая тренировка.	1	04.05	
94	**Подвижные игры (9 часов)**	Бег 1000 метров на результат.	1	05.05	
95		Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячом.	1	11.05	
96		Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячом.		12.05	
97		Броски набивного мяча правой и левой рукой, Броски мяча«от груди» и «снизу».	1	16.05	
98		Броски набивного мяча правой и левой рукой, Броски мяча«от груди» и «снизу».		18.05	
99		Броски мяча через волейбольную сетку.	1	19.05	
100		Подвижная игра «Пионербол».	1	23.05	
102		Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.	1	25.05	
103		Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.	1	26.05	
Итого: 103 часа					