

Ростовская область Октябрьский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа №19



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для обучающегося Авдиева Евгения (вариант 7.1)

по физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)
начальное общее 3 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 102 согласно календарному графику работы школы
на 2019-2020 учебный год 99 часов

Учитель Андрух Марина Станиславовна
(Ф.И.О.)

Программа разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

М.: Просвещение 2018 год; примерной адаптированной основной общеобразовательной программой (АООП) начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) по физической культуре (1-4 кл.); авторской программы «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях

М.: Просвещение 2016 год
(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Пояснительная записка по «Физической культуре» для обучающегося 3 класса Авдиева Евгения (вариант 7.1)

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1598) на основе Концепции учебно-методического комплекса «Школа России», примерной адаптированной основной общеобразовательной программой (АООП) начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях. (Сборник рабочих программ, утверждённых Министерством образования и науки РФ, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.)

Данная программа учитывает **особенности детей с ОВЗ 7.1 вида**

- Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
- Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
- Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
- Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
- Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития.
- У детей с ОВЗ 7.1 вида наблюдается отставание в развитии всех форм мышления;
- Обучающиеся характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава обучающихся 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 обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося 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.

На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Планируемые результаты «Физическая культура» 3 класс

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание «Физическая культура» 3 класс

Изучение казачьего компонента направлено на достижение следующих **целей**:

- приобщение детей младшего школьного возраста к богатейшему миру казачьих подвижных игр;
- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Ростовской области, чувства патриотизма;
- формирование у детей культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе;

В основу занятий со школьниками положены следующие **дидактические принципы**:

- всестороннее развитие каждого ребёнка на основе его индивидуальных возможностей и способностей;
- обучение в зоне ближайшего развития (разный уровень развития детей предусматривает разную меру трудности заданий, а соответственно помощи и взаимопомощи);
- прочность освоения знаний и умений;
- интегрирование с другими учебными предметами.

Включение казачьего компонента призвано обогатить образовательный процесс, воспитать чувства любви и уважения к культуре своего народа, национальной среде, развивать творческие способности обучающихся.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
1	03.09		Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1
2	05.09		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1
3	06.09		Ходьба с различным положением рук, под счет.	1
4	10.09		Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	1
5	12.09		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30-60м).	1
6	13.09		Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°	1
7	17.09		Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	1
8	19.09		Прыжок в длину с места	1
9	20.09		Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	1
10	24.09		Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
11	26.09		ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1
12	27.09		Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1
13	1.10		Равномерный бег (4 мин).	1
14	03.10		Равномерный бег (4 мин).	1
15	04.10		Равномерный бег (5 мин).	1
16	08.10		Равномерный бег (6 мин).	1
17	10.10		Равномерный бег 7 мин).	1
18	11.10		Равномерный бег (8 мин).	1
19	15.10		Равномерный бег (9 мин).	1
20	17.10		Кросс (1 км)(бег - 90 м, ходьба -90 м).	1
21	18.10		Гимнастика Т.Б. на уроках по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1

22	22.10		Построение в две шеренги.	1
23	24.10		Перестроение из двух шеренг в одну.	1
24	25.10		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1
25	5.11		Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1
26	07.11		Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1
27	8.11		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
28	12.11		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
29	14.11		Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
30	15.11		Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
31	19.11		Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
32	21.11		Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
33	22.11		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1
34	26.11		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1
35	28.11		Перелезание через коня.	1
36	29.11		Перелезание через коня.	1
37	03.12		Опорный прыжок на коня (козла)	1
38	5.12		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
39	6.12		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
40	10.12		Подвижные игры ОРУ с обручами. Игры с обручами	1
41	12.12		ОРУс обручами Игры с обручами	1
42	13.12		ОРУс обручами Игры с обручами	1
43	17.12		ОРУ в движении. Эстафеты	1
44	19.12		ОРУ в движении. Эстафеты	1
45	20.12		ОРУ в движении. Эстафеты	1
46	24.12		ОРУ с мячом. Игры с мячом	1
47	26.12		ОРУ с мячом. Игры с мячом	1

48	27.12		ОРУ с мячом. Игры с мячом. ОРУ. Эстафета с обручами	1
49.	14.01		ОРУ. Эстафета с обручами	1
50.	16.01		ОРУ. Эстафеты с мячами	1
51.	17.01		ОРУ. Эстафеты с мячами	1
52.	21.01		ОРУ. Эстафеты со скакалкой	1
53.	23.01		ОРУ. Эстафеты со скакалкой	1
54.	24.01		ОРУ. Эстафеты со скакалкой	1
55.	28.01		Ловля и передача мяча на месте	1
56.	30.01		Ловля и передача мяча на месте	1
57.	31.01		Ловля и передача мяча в движении	1
58.	4.02		Ловля и передача мяча в движении	1
59.	6.02		Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1
60.	7.02		Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1
61.	11.02		Ловля и передача мяча на месте в четверках .	1
62.	13.02		Ловля и передача мяча в движении в четверках .	1
63.	14.02		Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой	1
64.	18.02		Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой	1
65.	20.02		Ведение мяча в движении шагом правой (<i>левой</i>) рукой	1
66.	21.02		Ведение мяча в движении бегом правой (<i>левой</i>) рукой	1
67.	25.02		Ведение мяча с изменением направления	1
68.	27.02		Ведение мяча с изменением направления	1
69.	28.02		Ведение мяча с изменением направления	1
70.	3.03		Ведение мяча с изменением скорости	1
71.	5.03		Ведение мяча с изменением скорости	1
72.	6.03		Ведение мяча с изменением скорости	
73.	10.03		Бросок мяча двумя руками от груди	1
74.	12.03		Бросок мяча двумя руками от груди	1

75.	13.03		Бросок мяча двумя руками от груди	1
76.	17.03		Легкая атлетика ТБ на уроках по л/а. Изучение техники низкого старта	1
77.	19.03		Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
78.	20.03		Бег на результат (30, 60 м)	1
79.	2.04		Прыжок в длину с места	1
80.	03.04		Прыжок в длину с места	1
81.	07.04		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1
82.	9.04		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
83.	10.04		Метание в цель с 4-5 м.	1
84.	14.04		Метание в цель с 4-5 м.	1
85.	16.04		Метание мяча вперед	1
86.	17.04		Метание мяча вперед	1
87.	21.04		Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба -100 м).	1
88.	23.04		Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
89.	24.04		Бег (5 мин). Преодоление препятствий	1
90.	28.04		Бег (6 мин). Преодоление препятствий	1
91.	30.04		Бег (6 мин). Преодоление препятствий	1
92.	7.05		Бег 7 мин). Преодоление препятствий	2
93.	8.05		Бег. в равномерном темпе (до8 мин)	1
94.	12.05		Бег. в равномерном темпе (до8 мин)	2
95.	14.05		Челночный бег 3 x 10, 3 x 15.	1
96.	15.05		Челночный бег 3 x 10, 3 x 15.	1
97.	19.05		Бег 1000 м без учета времени	1
98.	21.05		Бег 1000 м без учета времени	1
99.	22.05		Бег 1000 м на результат	1

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
_____/_____/_____
_____201_ года

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ ООШ № 19
_____/ Л.С. Гончарова /
_____201_ года

Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования рабочей программы)

Предмет физическая культура

Класс _____ 3 _____

Учитель Андрух М.С. квалификационной категории первой
2019-2020 учебный год

№ урока	Дата по осн. КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		
48. 49	27.12 31.12	27.12	ОРУ с мячом. Игры с мячом. ОРУ. Эстафета с обручами	2	1	31.12.19	Объединение тем
93 94	1.05 7.05	7.05	Бег 7 мин). Преодоление препятствий	2	1	Выходной день 1.05.20	Объединение тем
95 96	5.05 8.05	8.05	Бег. в равномерном темпе (до 8 мин)	2	1	Выходной день 5.05.20	Объединение тем