

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани

«Средняя общеобразовательная школа № 64»

РАССМОТРЕНО

на заседании ПС

Протокол № 10

от «31» мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Мешкова В.В.

«31» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64»

Е.Г. Тихонова

Приказ № 64/1-д от 31.05.2022 г.

АДАптированная рабочая программа

Физическая культура

3 класс (7.1)

УМК «Школа России»

Составители: Казанцева Н.В., Афанасьева О.В., Саблина Л.Н., Кириллова А.Н., Агачева Д.И.

АСТРАХАНЬ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями», составленной в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ФГОС НОО ОВЗ), требованиями Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) обучающихся с интеллектуальными нарушениями, рекомендациями ТПМК.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета:

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств(настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» проводится в 3 классе – 3 часа в неделю, 102 часа 34 учебных недели.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне со сменой направлений по ориентирам в прямом направлении. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Обще развивающие упражнения без предметов

Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки

Самостоятельное принятие правильной осанки. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.

Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье и перелезание

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). То же по гимнастической стенке. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20 -30 см).

Висы

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие .

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук (3 – 4 сек.).

Переноска грузов и передача предметов. Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперёд. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска 8 – 10 гимнастических палок.

Ходьба

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.

Бег

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).

Прыжки

Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3—4 м). Прыжки с прямого разбега в длину.

Метание

Метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Ходьба в обход в колонне до 10 с, вторично – до 15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).

Игры

Коррекционные игры

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».

Игры с элементами обще развивающих упражнений

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Не отдам», «Достань предмет».

Игры с бегом и прыжками

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Бег за флажками», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки», «Снайперы», «Кто дальше бросит?»

Подвижные игры

По выбору учащихся

Игры зимой

«Лучшие стрелки»

Формы и методы работы с обучающимися

Основные методы, используемые на уроках:

- Фронтальный;
- Поточный;
- Посменный;
- Групповой;
- Индивидуальный.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

- Равномерный метод;
- Переменный метод;
- Повторный метод;
- Интервальный метод;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Круговой метод.

Критерии оценки по предмету физической культуры:

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя;

темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2 и 1» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»****В 3 КЛАССЕ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата
1 четверть (27 ч)			
1.	Инструктаж Т Б. Легкая атлетика. Ходьба и бег.	1	
2.	Ходьба и бег.	1	
3.	Ходьба и бег.	1	
4.	Ходьба и бег. Бег 30 м.	1	
5.	Ходьба и бег. бег 60 м.	1	
6.	Инструктаж Т Б. Прыжки.	1	
7.	Прыжки.	1	
8.	Прыжки.	1	
9.	Инструктаж Т Б. Метание мяча.	1	
10.	Метание мяча.	1	
11.	Метание мяча.	1	
12.	Инструктаж Т Б. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	
13.	Бег по пересеченной местности.	1	
14.	Бег по пересеченной местности.	1	
15.	Бег по пересеченной местности.	1	
16.	Бег по пересеченной местности.	1	
17.	Бег по пересеченной местности.	1	
18.	Бег по пересеченной местности.	1	
19.	Бег по пересеченной местности.	1	
20.	Бег по пересеченной местности.	1	
21.	Бег по пересеченной местности.	1	
22.	Бег по пересеченной местности.	1	
23.	Бег по пересеченной местности.	1	
24.	Бег по пересеченной местности.	1	
25.	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.(зачет)	1	
26.	Инструктаж Т Б. Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	1	
27.	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
2 четверть (21 ч)			

28.	Гимнастика. Акробатика Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1	
29.	Акробатика Строевые упражнения	1	
30.	Акробатика Строевые упражнения	1	
31.	Оценка техники выполнения комбинации	1	
32.	Инструктаж Т Б. Висы. Строевые упражнения	1	
33.	Висы. Строевые упражнения	1	
34.	Висы. Строевые упражнения	1	
35.	Висы. Строевые упражнения	1	
36.	Висы. Строевые упражнения	1	
37.	(зачет)Подтягивания: м.: 5–3–1 д.:16–11–6	1	
38.	Инструктаж Т Б. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
39.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
40.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
41.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
42.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
43.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии(зачет)	1	
44.	Инструктаж Т Б. Подвижные игры.	1	
45.	Подвижные игры	1	
46.	Подвижные игры	1	
47.	Подвижные игры	1	
48.	Подвижные игры	1	
	3 четверть (30 ч)		
49.	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	
50.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
51.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
52.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
53.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
54.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
55.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
56.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
57.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
58.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
59.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
60.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
61.	Инструктаж Т Б. Подвижные игры на основе баскетбола	1	
62.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	

63.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
64.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
65.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
66.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
67.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
68.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
69.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
70.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
72.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
74.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
75.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
76.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
77.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
78.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
	4 четверть (24 ч)		
79.	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	
80.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
81.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
82.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
83.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
84.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
86.	Инструктаж Т Б. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	
87.	Бег по пересеченной местности	1	
88.	Бег по пересеченной местности	1	
89.	Бег по пересеченной местности	1	
90.	Бег по пересеченной местности	1	
91.	Бег по пересеченной местности	1	
92.	Инструктаж Т Б. Бег 1000 м. без учета времени, выполнить без остановки.	1	
93.	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	1	
94.	Инструктаж Т Б. Ходьба и бег	1	
95.	Ходьба и бег	1	
96.	Бег на результат (30, 60 м).	1	
97.	Прыжки	1	

98.	Прыжки	1	
99.	Прыжки	1	
100.	Инструктаж Т.Б. Метание мяча	1	
101.	Метание мяча	1	
102.	Метание мяча	1	