

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Большая Романовка муниципального района
Кошкинский Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании МО	Заместитель директора по УВР	Директор ГБОУ ООШ с. Большая Романовка
Протокол №1	_____ / Синёва С.А.	_____ /Лазарева Е.В./
от «30» <u>августа</u> 2023 г.		
Руководитель МО	«30» <u>августа</u> 2023 г.	Приказ № ____ от «30» <u>августа</u> 2023 г.
_____ /ФИО/		

Адаптированная образовательная программа

для обучающихся с задержкой психического развития с элементами ритмики (вариант 7.2)

Предмет (курс): физическая культура

Класс: 3 класс

Количество часов по учебному плану 3кл.- 102ч в год, 3ч в неделю

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура»

Составитель: /учитель/ физической культуры Платонов Сергей Анатольевич

Учебники:

Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций В.И.Лях 7-е изд.-М.;Просвещение 2020 г.

2023 год

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. №4/15);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ».
- Программы В. В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации «Физическая культура»(с элементами ритмических упражнений), авт., В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Место учебной дисциплины в учебном плане образовательного учреждения

Рабочая программа «Физкультура» для 3 класса составлена в соответствии с учебным планом ГБОУ ООШ с. Большая Романовка для обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) и рассчитана на 3 часа в неделю. Всего – **102 ч.**

Срок реализации программы – 1 год

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольные упражнения		мальчики			девочки		
		высокий	средний	ниже среднего	высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30м (сек)	6,2	6,5	6,8	6,5	6,8	7,0
2	Челночный бег 3*10м (сек)	9,7	10,0	10,2	10,3	10,5	10,8
3	Прыжки в длину с места (см)	150	130	110	140	135	130
4	Подтягивание в висе/в висе лежа (раз)	4	3	1	11	7	3

2.Содержание предмета «Физическая культура»

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 3 классе.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

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

Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Перекуты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег.

Понятие *высокий старт*.

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.

Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*.

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

Метание.

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

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).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Круговая тренировка.

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

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры.

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

3. Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов
Ходьба и бег	12
Упражнения в равновесии	6
Лазанье	6
Прыжки	7
Упражнения с большим мячом	6
Упражнения с малым мячом	6
Метание	7
Дифференцированная двигательная деятельность	7
Элементы ритмической гимнастики	5
Элементы акробатики	6
Профилактические и коррекционные упражнения	6
Элементы спортивной деятельности	11
Легкая атлетика: Ходьба и бег	5
Легкая атлетика: Прыжки	7
Легкая атлетика: Метание	4

4. Информационное обеспечение

1. Физическая культура в школе. Начальная школа. Под общей редакцией В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г..
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
3. Музыкальная гимнастика для пальчиков/Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

Календарно-тематическое планирование

№	дата		Тема урока	Кол-во часов	Тип урока
	план	факт			
Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения (50ч)					
<i>Ходьба и бег 12 ч</i>					
1			Вводный урок,(инструктаж по ОТ. Разнообразие движений под музыку. (Р)	1	Урок закрепления ЗУН
2			Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки.	1	Изучение нового материала
3			Ходьба с замедлением и ускорением.	1	Изучение нового материала
4			Ходьба в полуприседе и приседе.	1	Изучение нового материала
5			Виды ходьбы (бодрый, спокойный, топающий) (Р)	1	Изучение нового материала
6			Ходьба с крестным шагом вперед, назад; в разных построениях.	1	Изучение нового материала
7			Бег с изменением направления. Имитационные движения.(Р.)	1	Изучение нового материала
8			Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.	1	Изучение нового материала
9			Бег в разных построениях.	1	Изучение нового материала
10			Бег наперегонки. Прямой и боковой галоп, легкий бег.(Р)	1	Изучение нового материала
11			Равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой.	1	Изучение нового материала
12			Бег на скорость - 20 м.	1	Изучение нового материала
<i>Упражнения в равновесии 6 ч</i>					

13			Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках. Ориентировка в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. (Р)	1	Изучение нового материала
14			Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, на носках.	1	Изучение нового материала
15			Стойка закрыв глаза с различным положением стоп на месте.	1	Изучение нового материала
16			Продвижение вперед с закрытыми глазами. Изменение направления, формы ходьбы, бега, голопа. (Р)	1	Изучение нового материала
17			Повороты в полуприседе на ограниченной опоре.	1	Изучение нового материала
18			Контроль двигательных качеств. Закрепление по теме "Ходьба в различных направлениях" (Р)	1	Урок закрепления ЗУН
Лазанье 6 ч					
19			Лазанье по гимнастической скамейке на спине и на животе, подтягиваясь двумя руками. Инструктаж по ОТ	1	Изучение нового материала
20			Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом до 20 градусов, вверх.	1	Изучение нового материала
21			Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Наклоны туловища вперед, в стороны с отведением рук и полуприседанием.(Р) Подползание под шнур, веревку, дугу (высота 40 см).	1	Изучение нового материала
22			Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Приставные шаги влево, вправо. Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед.(Р)Подлезание и пролезание в группировке в приседе вперед и боком.	1	Изучение нового материала
23			Перелезание через предметы и лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	1	Изучение нового материала
24			Захват каната ногами, сидя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание ног из положения захвата каната ногами.	1	Изучение нового материала
Прыжки 7 ч					
25			Прыжки на двух и на одной ноге с мягким приземлением на месте и с продвижением. Пскоки с ноги на ногу. Легкие пскоки. (Р)	1	Изучение нового материала
26			Прыжки на двух ногах с поворотом на 90.	1	Изучение нового материала

27			Прыжок с высоты (до 60см) с мягким приземлением.	1	Изучение нового материала
28			Впрыгивание на мягкое препятствие (40 см).	1	Изучение нового материала
29			Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с промежуточным прыжком на месте.	1	Изучение нового материала
30			Движение парами: бег, хотьба, приседания.(Р)	1	Изучение нового материала
31			Контроль двигательных качеств.	1	Урок закрепления ЗУН
Упражнения с большим мячом 6 ч					
32			Передача мяча по кругу вправо, влево. передача мяча в колонне по одному вправо, влево. Игры под музыку. (Р) Инструктаж по ОТ	1	Изучение нового материала
33			Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1	Изучение нового материала
34			Удары мяча об пол и ловля его.	1	Изучение нового материала
35			Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2-3 м. Игры под музыку. (Р)	1	Изучение нового материала
36,			Перебрасывание мяча через сетку, натянутую на высоте 1,5 м.	2	Изучение нового материала
37					
Упражнения с малым мячом 6 ч					
38,			Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Инструктаж по ОТ	2	Изучение нового материала
39					
40,			Удары мяча об пол и ловля его после дополнительных движений (хлопнуть в ладоши перед грудью, присесть и выпрямиться). Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Прямой галоп. Поднимание на носках и полуприседание.(Р)	2	Изучение нового материала
41					
42			Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2 м.	1	Изучение нового материала
43			Контроль двигательных качеств.	1	Урок закрепления ЗУН
Метание 7 ч					
44,			Метание малого мяча из-за головы в цель, в ориентир, расположенный на	3	Изучение нового

45, 46		высоте до 2 м, с расстояния 4 м.		материала
47, 48, 49		Метание мяча и других предметов (мешочек с песком, шишка и др.) на дальность по коридору до 10 м.	3	Изучение нового материала
50		Контроль двигательных качеств.	1	Урок закрепления ЗУН
<i>Пространственные ориентировки и строевые упражнения 7 ч</i>				
51		Общеразвивающие упражнения без предметов .Движения парами : бег, ходьба с приседанием. Кружение в парах на месте.(Р)	1	Изучение нового материала
52		Общеразвивающие упражнения с предметами. Кружение в парах на месте, с продвижением вперед. Музыкально- ритмическая игра «Ловишка».(Р)	1	Изучение нового материала
53		Построение в шеренгу, в колонну по одному.	1	Изучение нового материала
54		Равнение в затылок (колонна), равнение по носкам (шеренга).	1	Изучение нового материала
55		Повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Наклоны туловища вперед, в стороны с отведением рук и полуприседанием. Приставные шаги влево, вправо. (Р)	1	Изучение нового материала
56		Движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры.	1	Изучение нового материала
57		Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, стой!», «Класс, разомкнись!».	1	Изучение нового материала
<i>Элементы ритмической гимнастики 5 ч</i>				
58, 59		Комплекс ритмической гимнастики (Р)	2	Изучение нового материала
60		Прыжковые упражнения(Р)	1	Изучение нового материала
61		Имитационные упражнения(Р)	1	Изучение нового материала
62		Танцевальные упражнения(Р)	1	Изучение нового материала

Элементы акробатики 6 ч					
63			Ориентировка в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Поднимание на носках и полуприседание. Приставной шаг в сторону с приседанием; выставление ноги на пятку; поскоки в парах. (Р)Подводящие упражнения к кувырку вперед Инструктаж по ОТ.	1	Изучение нового материала
64			Кувырок вперед	1	Изучение нового материала
65			Подводящие упражнения к стойке на лопатках	1	Изучение нового материала
66			Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Простые и перекрестные хлопки в парах. Боковой шаг галопа. Движения парами: боковой галоп, поскоки.(Р) Стойка на лопатках	1	Изучение нового материала
67			Прыжок вверх прогнувшись	1	Изучение нового материала
68			Контроль двигательных качеств.	1	Урок закрепления ЗУН
Профилактические и коррекционные упражнения 6 ч					
69			Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1	Изучение нового материала
70			Ориентировка в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.(Р)Комплексы упражнений для укрепления свода стопы	1	Изучение нового материала
71			Комплексы упражнений для развития координации движений	1	Изучение нового материала
72			Комплексы упражнений разной координационной сложности	1	Изучение нового материала
73			Профилактические и специальные дыхательные упражнения	1	Изучение нового материала
74			Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Боковой галоп. Боковой галоп в сочетании с притопом. Простые и скрестные хлопки. Движения парами. (Р) Комплексы упражнений пальчиковой гимнастики	1	Изучение нового материала
Элементы спортивной деятельности 11 ч					

75			Ориентировка в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку; присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед.(Р) Сведения об истории возникновения различных видов спорта, их названий	1	Изучение нового материала
76, 77, 78			Баскетбол: «Слушай сигнал», «Передал - садись!», «Гонка мячей»;	3	Урок закрепления ЗУН
79, 80, 81			Волейбол: «Вперед-назад», «Навстречу через сетку», «Эстафеты с мячом»,	3	Урок закрепления ЗУН
82, 83, 84, 85			Футбол: «У кого больше мячей?», «Кузнечики», «Мяч соседу», «Летающий мяч».	4	Урок закрепления ЗУН
Легкая атлетика 17 ч					
<i>Ходьба и бег 6 ч</i>					
86, 87			Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ОТ Ориентировка в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Наклоны туловища вперед, в стороны с отведением рук и полуприседанием. Приставные шаги влево, вправо. Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. (Р)Ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них. .	2	Урок закрепления ЗУН
88, 89			Ориентировка в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Прямой галоп. (Р) Быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м..	2	Урок закрепления ЗУН
90, 91			Бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин..	2	Урок закрепления ЗУН

<i>Прыжки 7 ч</i>					
92			Прыжки на месте с поворотом на 90гр. .П/и Инструктаж по ОТ	1	Урок закрепления ЗУН
93, 94			Ориентировка в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. (Р) Прыжки в длину с места..	2	Урок закрепления ЗУН
95, 96			Ориентировка в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку; присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед.(Р)Прыжки в длину с разбега, толчком одной ноги и приземляясь на обе ноги (длина разбега 5-6 м).	2	Урок закрепления ЗУН
97, 98			Прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота веревочки до 40 см).Игры под музыку. (Р)	2	Урок закрепления ЗУН
<i>Метание 4 ч</i>					
99, 100			Метание малого мяча или мешочка с песком на дальность. Инструктаж по ОТ	2	Урок закрепления ЗУН
101 102			Метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 3-4 м.	2	Урок закрепления ЗУН