

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда средняя общеобразовательная школа № 46 с углубленным
изучением отдельных предметов

Рассмотрена

На заседании методического
центра учителей физкультуры
Протокол №_5_
От 18.06.2021

Согласовано

с научно-методическим
советом школы
Протокол №1
«_30» июня 2021 года

Утверждена

приказом директора
от 30.08.2021г. №176-од
В.А. Крукле

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

(Адаптированная с учетом наличия обучающихся с ОВЗ)
(3 класс)

Составители программы:

Кузнецова Валерия Романовна,
учитель физической культуры
без категории

Донских Елена Владимировна,
учитель физической культуры
без категории

**Калининград
2021-2022**

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с дополнениями и изменениями); Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №46 с УИОП, Адаптированной основной образовательной программы для детей с ОВЗ МАОУ СОШ №46 с УИОП и Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2011г.)

Рабочая программа разработана в соответствии с УП НОО МАОУ СОШ № 46 с УИОП на 2021-2022 учебный год.

Общее число учебных часов реализации курса физической культуры в 3 классе составляет 2 часа в неделю (34 недели – 68 часов.).Форма итоговой аттестации за год – сдача нормативов.

Форма обучения – очная, по необходимости (в период неспокойной эпидемиологической обстановки), дистанционная. В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа корректируется с учетом индивидуальности класса, предполагает дифференцированные задания.

Обучение детей с ОВЗ проводится с учетом их особых образовательных потребностей, а именно:

- с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ОВЗ, с учетом темпа учебной работы, дозированной подачи учебного материала,
- создание специальных условия, как-то: ученик в зоне прямого доступа учителя; на выполнение заданий дается больше времени; индивидуальная помощь в случаях затруднения; более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек и др.
- использование вариативных приемов обучения: предписания с указанием последовательности операций, повтор инструкции; чередование легких и трудных заданий (вопросов), речевой образец и др.

В системе обучения используются различные виды помощи:

-учебные; стимулирующие; направляющие; обучающие и др.

Индивидуально – личностный подход к учащимся с ОВЗ фиксируется в электронном журнале (индивидуальные домашние задания) и рабочих тетрадях учащихся (индивидуальный подход на уроке).

Оценка результатов освоения обучающимися с ОВЗ АОП осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО (ФГОС ООО) и представлены в ООП НОО (ООП ООО) МАОУ СОШ № 46 С УИОП г.Калининграда.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АОП) аттестации обучающегося с ОВЗ включают:

- 1.Особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную); присутствие в классе своего учителя, наличие наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий;
2. Адаптирование инструкции (упрощение формулировок инструкции, деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность выполнения задания; при

необходимости адаптации текста задания, предоставление дифференцированной помощи; увеличение времени на выполнение заданий; организация короткого перерыва (10-15 мин).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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 «Физическая культура».

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 вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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.

Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства. Изучение различных видов бега. Равномерный медленный бег. Кроссовый бег. Бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Базовая часть	58
1.2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	10
1.6	Подвижные игры	15
2	Вариативная часть	10

2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	10
	Итого	68

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	К-во часов	Фактическая дата
Легкая атлетика (9 ч)			
1	ТБ. Смешанные передвижения. Разновидности ходьбы.	1	
2	Бег в чередовании с ходьбой.	1	
3	Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1	
4	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции.	1	
5	Развитие быстроты в беге на 30м (контроль).	1	
6	Формирование техники прыжка в длину с места.	1	
7	Формирование техники прыжка в длину с разбега.	1	
8	Формирование техники метания малого мяча.	1	
9	Совершенствование техники метания малого мяча.	1	
Подвижные игры (11 ч)			
10	Развитие скоростных качеств в п/и.	1	
11	Развитие быстроты в п/и.	1	
12	Игры-эстафеты.	1	
13	Игры-соревнования.	1	
14	Игры-эстафеты.	1	
15	Развитие силы в п/и.	1	
16	Развитие выносливости в п/и.	1	
17	Развитие двигательных качеств в п/и.	1	
18	Развитие морально-волевых качеств в п/и.	1	
19	Развитие координационных способностей в п/и.	1	
20	Игры-соревнования.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)			
21	ТБ. Формирование техники строевых упражнений.	1	
22	Совершенствование техники строевых упражнений.	1	
23	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1	
24	Формирование техники акробатических элементов.	1	

25	Развитие координации в упражнениях на равновесии.	1	
26	Развитие координационных способностей в акробатических упражнениях.	1	
27	Развитие координационных способностей в упражнениях на равновесие.	1	
28	Формирование техники упражнений в висах.	1	
29	Упражнения на низкой перекладине.	1	
30	Развитие силовых способностей в упражнениях на перекладине.	1	
31	Формирование техники гимнастических упражнений.	1	
32	Развитие координационных способностей в лазании по канату.	1	
Кроссовая подготовка (10 ч)			
33	ТБ. Формирование техники бега.	1	
34	Равномерный медленный бег до 5 мин.	1	
35	Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.).	1	
36	Равномерный бег до 6 мин.	1	
37	Кросс до 1 км.	1	
38	Формирование техники бега с преодолением препятствий.	1	
39	Бег с преодолением различных препятствий.	1	
40	Формирование техники бега по пересеченной местности.	1	
41	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	1	
42	Бег по пересеченной местности.	1	
Подвижные игры (4 ч)			
43	Подвижная игра «Хвостики».	1	
44	Игры-эстафеты.	1	
45	Эстафеты с мячами.	1	
46	Подвижная игра «Пятнашки».	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)			
47	ТБ. Ловля и передача мяча на месте.	1	
48	Ловля и передача мяча на месте левой, правой рукой.	1	
49	Формирование техники ловли мяча.	1	
50	Прием и передачи мяча в движении.	1	
51	Развитие двигательных качеств баскетболиста.	1	
52	Развитие координационных способностей в баскетболе.	1	
53	Развитие ловкости в игре баскетбол.	1	
54	Формирование техники броска мяча в корзину.	1	
55	Формирования навыка командной игры.	1	
56	Учебная игра баскетбол по упрощенным	1	

	правилам.		
Легкоатлетические упражнения (12 ч)			
57	Формирование навыка прыжка в длину.	1	
58	Формирование навыка техники бега на короткие дистанции.	1	
59	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции.	1	
60	Развитие координационных способностей в прыжках.	1	
61	Развитие скоростно – силовых способностей в метании, прыжках.	1	
62	Формирование навыка метания мяча на дальность.	1	
63	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	
64	Развитие скоростной выносливости в беге на 1 км.	1	
65	Формирование метания малого мяча (140 г) на дальность.	1	
66	Развитие координационных способностей в беге.	1	
67	Развитие выносливости на длинные дистанции.	1	
68	Развитие выносливости на длинные дистанции.	1	

Лист коррекции рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина коррекции (замена урока, болезнь учителя, праздничный день, отмена занятий по приказу)	Форма коррекции (объединение тем, домашнее изучение + контрольная работа)	Дата проведения по факту