

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей начальных классов
_____ Ю.А.

Югансон
Протокол №1
от 30» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Ю.Н. Богданова.
«30» августа 2022г.

**Рабочая программа
(адаптированная)**

учебного предмета
«Физическая культура»

**для обучающегося с УО (интеллектуальными нарушениями) в. 1 ФГОС ОВЗ
НОО**

Составитель:
Михайленко Л.Д.
учителей начальных классов

Никольское 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г. «Физическое воспитание» (автор: В.М. Мозговой). УМК: учебник Физическая культура. 1-4 класс. В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУП специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

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

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.

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.

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, лыжная подготовка, подвижные игры.

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.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса при температуре не ниже 12° С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

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.

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

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

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура у древних народов 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. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закалывающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках согнув ноги, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед.

Строевые упражнения: передвижения противоходом, змейкой, перестроение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазания: по скамейке, по гимнастической стенке, по канату. Упражнения на равновесие.

Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега. Метание мяча. Челночный бег. Высокий старт.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: Ступающим и скользящим шагом, подъем наискось и лесенкой, торможение плугом, спуски в низкой стойке, лыжные гонки на 1 км.

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 спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему 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.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные требования к качеству освоения программного материала

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 закалывающие 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.

Научиться демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Тематическое планирование 3 класс

Всего часов – 102

- легкая атлетика- 31
- подвижные игры с элементами спортивных- 30
- лыжная подготовка- 20
- гимнастика- 21
- основы знаний о физической культуре — в процессе уроков

№ урока	Наименование разделов и тем.	Количество часов	Оборудование, контрольно-измерительные материалы.
1ч. 1	Легкая атлетика. 15ч. Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты.	1	Эстафетные палочки.
2	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки»	1	Флажки.
3	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит».	1	Мячи.
4	Высокий старт. Эстафетный бег.	1	Эст. палочки
5	Высокий старт. Эстафетный бег.	1	Эст. палочки
6	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	1	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.
7	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. ОРУ.	1	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.
8	Бег по пересечённой местности. Метание мяча.	1	Мячи для метания.
9	Метание мяча. Эстафеты.	1	Мячи для метания.
10	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1	Мячи. Рулетка.
11	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1	Мячи. Рулетка.
12	Высокий старт. Спринтерский бег.	1	Флажки.
13	Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафеты.	1	Флажки. Эстафетные палочки.
14	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	1	Флажки.
15	Строевые упражнения. ОРУ. Игры с метанием мяча.	1	Мячи.
16	Подвижные игры с элементами спортивных. 12ч. Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	1	Мячи баскетбольные, волейбольные, стойки.
17	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему».	1	Мячи.
18	ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота».	1	Мячи.
19	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	1	Мячи.
20	Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами.	1	Мячи.
21	Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Мячи.
22	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного	1	Мячи.

	мяча. Эстафеты с мячами.		
23	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты.	1	Мячи.
24	ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки».	1	Мячи.
25	Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами.	1	Мячи.
26	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1	Мячи.
27	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	Мячи.
2ч 1 (28)	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему».	1	Мячи.
2 (29)	ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	Мячи.
3 (30)	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	1	Мячи.
4 (31)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	1	Скакалки. Мячи.
5(32)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	1	Скакалки. Мячи.
6(33)	ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча.	1	Мячи.
7 (34)	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	Мячи.
8 (35)	Гимнастика. 14ч. ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. Эстафеты.	1	Маты, канат, скамейки.
9 (36)	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1	Скамейка.
10 (37)	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1	Перекладина.
11 (38)	Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.	1	Маты. Гимнастическая стенка.
12 (39)	Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры.	1	Маты. Скамейка.
13 (40)	Строевые упражнения. Лазание по канату. Эстафеты.	1	Канат.
14 (41)	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игры.	1	Канат. Маты.
15 (42)	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Эстафеты.	1	Маты. Канат.
16 (43)	ОРУ. Упражнение «мост» из положения лежа. КУ – наклон вперед. Игры.	1	Маты. Рулетка.
17 (44)	ОРУ с предметами. Упражнение «мост» из положения лежа. Эстафеты.	1	Маты.
18 (45)	Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	Скамейка. Рулетка.
19 (46)	Упражнения в равновесии. КУ – подтягивание, отжимание. Игры.	1	Перекладина.
20 (47)	Строевые приёмы. Полоса препятствий. Эстафеты.	1	Полоса препятствий.
21 (48)	Преодоление полосы препятствий. Игры.	1	Полоса препятствий.
3ч 1 (49)	Лыжная подготовка. 16ч. Техника безопасности. Строевые приёмы на лыжах.	1	Лыжный инвентарь.

2 (50)	Строевые приёмы на лыжах. Ступающий шаг.	1	Лыжный инвентарь.
3 (51)	Одноопорное скольжение. Повороты.	1	
4 (52)	Одноопорное скольжение.	1	
5 (53)	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1	
6 (54)	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
7 (55)	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
8 (56)	Ступающий шаг. Скользящий шаг.	1	
9 (57)	Ступающий шаг и скользящий шаг.	1	
10 (58)	Одноопорное скольжение. Повороты. Переноска инвентаря.	1	
11 (59)	Одноопорное скольжение. Переноска инвентаря.	1	
12 (60)	Одноопорное скольжение. Передвижение до 1 км.	1	
13 (61)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1км.	1	
14 (62)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем лесенкой.	1	
15 (63)	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
16 (64)	Эстафеты на лыжах.	1	
17 (65)	Подвижные игры с элементами спортивных 14ч. ОРУ. Передачи мяча через сетку. Игра пионербол. Правила игры.	1	
18 (66)	Упражнения с мячами. Игра «Пионербол».	1	Мячи.
19 (67)	Ведение мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	Мячи. Скакалки.
20 (68)	Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра «Гонка мячей».	1	Мячи.
21 (69)	Передачи мяча в парах. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег.	1	Мячи. Кубики.
22 (70)	Ведение и передачи мяча. Челночный бег на результат.	1	Мячи. Кубики.
23 (71)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	1	Мячи. Скакалки.
24 (72)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	1	Скакалки. Мячи.
25 (73)	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами.	1	Мячи.
26 (74)	Метание мяча в цель. Эстафеты с предметами.	1	Мячи.
27 (75)	Ловля и передача мяча. Игры «попади в цель», «Перестрелка».	1	Мячи.
28 (76)	Ловля и передача мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами.	1	Мячи.
29 (77)	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места». Игра «Прыжок за прыжком».	1	Мячи. Рулетка.
30 (78)	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	Мячи. Рулетка.
4ч. 1 (79)	Л/а. 3ч. ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту.	1	Маты для прыжков, стойки.
2 (80)	Прыжки в высоту. Эстафеты.	1	Маты для прыжков, стойки.
3 (81)	Прыжки в высоту. Игры.	1	Маты для прыжков, стойки.

4 (82)	Подвижные игры. 3ч. ТБ. Строевые упражнения. Ведение и передачи мяча. Игра «Пионербол».	1	Мячи.
5 (83)	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	Мячи.
6 (84)	ОРУ. Игры «Мяч среднему», «Перестрелка». Эстафеты.	1	Мячи.
7 (85)	Л/а 18ч. Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Бег 6 мин.	1	Мячи для метания, сектор для прыжков, эстафетные палочки, кубики, секундомер, рулетка, мячи.
8 (86)	Высокий старт. Эстафетный бег.	1	
9 (87)	Высокий старт. Эстафетный бег. Финиширование.	1	
10 (88)	Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта».	1	
11 (89)	Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол».	1	
12 (90)	Броски набивного мяча. Эстафеты.	1	
13 (91)	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1	
14 (92)	ОРУ. Метание мяча. Бег 6 мин.	1	
15 (93)	Метание мяча. Эстафеты. Бег 6 мин.	1	
16 (94)	Высокий старт. Бег 4 мин. Игра «Охотники и утки».	1	
17 (95)	Высокий старт. Бег до 1000м без учета времени. Игра «Охотники и утки».	1	
18 (96)	Бег по пересечённой местности до 1000м без учета времени. Игра «Лапта».	1	
19 (97)	Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Лапта».	1	
20 (98)	Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Футбол».	1	
21 (99)	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	1	Полоса препятствий.
22 (100)	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	1	Полоса препятствий.
23 (101)	КДП.	1	Секундомер, рулетка, перекладина.
24 (102)	СБУ. Эстафеты с этапом до 30м. Игра «Лапта».	1	Эстафетные палочки. Инвентарь для лапты.