

Приложение к АООП НОО МАОУ СОШ№29

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с задержкой психического развития
(3 класс - 102 часов)**

Учитель физической культуры:

ЕгороваТ.А

Учитель физической культуры: Маценко А.С.

(первая квалификационная категория)

2019г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

для обучающихся с задержкой психического развития для 3-го класса

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала обучающимися с ОВЗ, испытывающими трудности в обучении.

Личностные результаты освоения программы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты освоения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты освоения программы:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Требуемые результаты освоения предмета:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) 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).

2. Содержание учебного предмета, курса.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики и возрастных особенностей младших школьников. Адаптированная рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики.. Подвижные игры разных народов.

Содержание внутрипредметного модуля «Игры народов мира».

Выработка правил подвижной игры. Понятие, целевые установки, права и обязанности участников. Основные правила подвижных игр.

Групповые подвижные игры. Понятие групповой игры. Отличие групповой игры от командной.

Игры народов мира. Русские народные игры. Игры мордовского народа. Игры белорусского народа. Игры украинского народа. Игры чувашского народа. Игры азербайджанского народа. Игры калмыцкого народа.

Командные подвижные игры. Прыжковые эстафеты. Беговые эстафеты

Краткое содержание курса с внутрипредметным модулем.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Кол-во часов		Требования к результатам обучения по темам	Форма контроля
			теор.	прак.		
1.	Раздел I. Основы знаний о физической культуре.		В процессе урока		Включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
2.	Раздел II. Подвижные игры. (элементы спортивных)	24		24	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Баскетбол: броски, ведение, групповые и командные действия. Волейбол: передачи мяча.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
3.	Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.	21		21	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
4.	Раздел IV. Лёгкая атлетика.	23		23	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
5.	Раздел V. ВПМ: Игры народов мира	34		34	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
	Всего	102		102		

3. Поурочное тематическое планирование Легкая атлетика (14 ч)

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1	2	3
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	Комплекс упражнение №1
2	Строевые упражнения. Бег 30м	Комплекс упражнение №1
3	ВПМ Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми. Знакомство с историей народной подвижной игры.	Комплекс упражнение №1
4	Бег 30 м. Беговые эстафеты.	Комплекс упражнение №1
5	Бег 30 м. Беговые эстафеты.	Комплекс упражнение №1
6	ВПМ Выработка правил. Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», « Два мороза»	Комплекс упражнение №1
7	Челночный бег. Беговые эстафеты.	Комплекс упражнение №1
8	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	Комплекс упражнение №1
9	ВПМ Русские народные игры. «Зайцы в огороде»	Комплекс упражнение №1
10	Челночный бег. 3+10	Комплекс упражнение №1
11	Прыжок в длину с места.	Комплекс упражнение №1
12	ВПМ «Борьба за мяч» «Перестрелка»	Комплекс упражнение №1
13	Прыжок в длину с места.	Комплекс упражнение №1
14	Метание мяча с разбега. Бег 60 м.	Комплекс упражнение №1
15	ВПМ Групповые игры: «Карусель», «Ловушка».	Комплекс упражнение №1
16	Метание мяча с разбега. Бег 60м.	Комплекс упражнение №1
17	Метание мяча с разбега.	Комплекс упражнение №1
	ВПМ Народные подвижные игры.	

18		
19	Бег 60м.	Комплекс упражнение №1
20	Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с места.	Комплекс упражнение №1
21	ВПМ Игра: « Играй, играй, мяч не теряй»	Комплекс упражнение №1
22	Подтягивание на перекладине.	Комплекс упражнение №1
23	Подтягивание на высокой перекладине из вися, (мальчики). На низкой перекладине из вися (девочки).	Комплекс упражнение №1
24	ВПМ Подвижная игра: « Пустое место», «Белые медведи».	Комплекс упражнение №1
25	Броски набивного мяча (1кг) двумя руками «из-за» головы.	Комплекс упражнение №1
26	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	Комплекс упражнение №1
27	ВПМ Эстафета с предметами.	Комплекс упражнение №1

28	Ведение мяча правой, левой рукой.	Комплекс упражнение №1
29	Ведение мяча правой, левой рукой.	Комплекс упражнение №1
30	ВПМ Ведение мяча с изменением направления. Эстафета	Комплекс упражнение №1
31	Броски, ловля мяча.	Комплекс упражнение №1
32	Игра « Мяч в корзину»	Комплекс упражнение №1
33	ВПМ Игра : мини-баскетбол».	Комплекс упражнение №1
34	Ловля и передача мяча в движении.	Комплекс упражнение №1
35	Ведение мяча по прямой, шагом и бегом.	Комплекс упражнение №1
36	ВПМ Ведение мяча с изменением направления.	Комплекс упражнение №1

37	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	Комплекс упражнение №1
38	Игры: белорусского народа » Рыбаки и рыбки».	Комплекс упражнение №1
39	ВПМ Игры: белорусского народа» Рыбаки и рыбки».	Комплекс упражнение №1
40	Подбрасывание и ловля мяча в парах	Комплекс упражнение №1
41	Броски мяча одной рукой.	Комплекс упражнение №1
42	ВПМ Игры татарского народа. « Зайцы в огороде»	Комплекс упражнение №1
43	Перебрасывание мяча через сетку.	Комплекс упражнение №1
44	Передача мяча в парах	Комплекс упражнение №1
45	ВПМ Игры народов востока « Скачки», «Яблоки»	Комплекс упражнение №1
46	Передача и ловля мяча в движении.	Комплекс упражнение №1
47	Ловля и передача мяча в тройках.	Комплекс упражнение №1
49	Правила ТБ на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке.	Комплекс упражнение №1
50	Кувырок вперед, в сторону.	Комплекс упражнение №1
51	ВПМ Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	Комплекс упражнение №1
52	Стойка, на лопатках согнув ноги.	Комплекс упражнение №1
53	Стойка на одной на лопатках	Комплекс упражнение №1
54	ВПМ Игры чувашского народа. « <u>Хищник в море</u> », « <u>Рыбки</u> ».	Комплекс упражнение №1
55	Перекат вперед в упор присев.	Комплекс упражнение №1
56	Перекат вперед из упора присев.	Комплекс упражнение №1
57	ВПМ Игры калмыцкого народа. « <u>Альчики</u> »,	Комплекс упражнение №1
58	Кувырок вперед, стойка на лопатках	Комплекс упражнение №1
59	Стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев.	Комплекс упражнение №1
60	ВПМ Большая игра с малым мячом. « Не упусти мяч», « чемпионы малого мяча».	Комплекс упражнение №1
61	Упражнения в виси на гимнастической стенке.	Комплекс упражнение №1
62	Поднимание прямых и согнутых ног в виси на гимнастической стенке.	Комплекс упражнение №1
63	ВПМ Упражнение со скакалками	Комплекс упражнение №1
64	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.	Комплекс упражнение №1
65	Упражнение в упоре на гимнастической скамейке.	Комплекс упражнение №1

66	ВПМ Специальные беговые упражнения.	Комплекс упражнение №1
67	Лазанье по гимнастической скамейке.	Комплекс упражнение №1
68	Упражнение с флажками.	Комплекс упражнение №1
69	ВПМ Упражнения со скакалками.	Комплекс упражнение №1
70	Упражнения с мячами.	Комплекс упражнение №1
71	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	Комплекс упражнение №1
72	ВПМ Подвижные игры, « У медведя во бору», «Совушка».	Комплекс упражнение №1
73	Упражнения с гимнастическими палками.	Комплекс упражнение №1
74	Упражнения с обручами.	Комплекс упражнение №1
75	ВПМ «Не оступись», «Пятнашки», «Цыплята и наседка» «Волк во рву»	Комплекс упражнение №1
76	Полоса препятствий	Комплекс упражнение №1
77	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики.	Комплекс упражнение №1
78	Бег в чередовании с ходьбой.	Комплекс упражнение №1
79	ВПМ Игровые упражнения. Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча.	Комплекс упражнение №1
80	Бег 30 м. Прыжки через скалку.	Комплекс упражнение №1
81	Челночный бег 3х4 м.Бег с высокого старта.	Комплекс упражнение №1
82	ВПМ Игровые упражнения. волейбола :подача мяча, прием и передача мяча.	Комплекс упражнение №1
83	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	Комплекс упражнение №1
84	Прыжки в длину с разбега.	Комплекс упражнение №1
85	ВПМ Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	Комплекс упражнение №1
86	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с места.	Комплекс упражнение №1
87	Метание мяча с разбега.	Комплекс упражнение №1
88	ВПМ Игровые упражнения баскетбола. Передача мяча от груди.	Комплекс упражнение №1

89	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка.	Комплекс упражнение №1
90	ВПМ Подтягивание на перекладине. Игра: мини-баскетбол.	Комплекс упражнение №1
91	Элементы баскетбола.	Комплекс упражнение №1
92	Подтягивание на перекладине. Игры.	Комплекс упражнение №1
93	ВПМ Бег 60 м.	Комплекс упражнение №1
94	Броски мяча в корзину.	Комплекс упражнение №1
95	Кросс. Эстафеты	Комплекс упражнение №1
96	ВПМ Игровые упражнения с мячами.	Комплекс упражнение №1
97	Эстафета с мячами.	Комплекс упражнение №1
98	Прыжки в длину с места.	Комплекс упражнение №1
99	ВПМ Прыжки в длину с места.	Комплекс упражнение №1
100	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	Комплекс упражнение №1
101	Беговые упражнения высокий старт с последующим ускорением.	Комплекс упражнение №1
102	Эстафета с мячом.	Комплекс упражнение №1
	Итого: 102 часов	

5. Перечень учебно-методического и материально технического обеспечения образовательной деятельности

Компьютер, принтер, медиаресурсы:

1. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебной деятельности.
2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
3. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
4. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
5. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
6. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
7. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
8. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .

6. Список литературы

Методические пособия:

1. Авт.соч. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов//Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. Новый ФГОС// Волгоград, 2012 год;
2. Е.Л. Гордияш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2008 год;
3. Е.Б. Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
4. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры// Волгоград, 2008 год;
5. В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 2 класс// М. 2008 год;
6. В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 3 класс// М. 2010 год;
7. В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 4 класс// М. 2011 год;
8. С.К. Кучильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
9. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
10. А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. ФГОС// М.2011 год;
11. А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. ФГОС // М.2011 год;
12. А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 класс. ФГОС // М.2012 год;
13. А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 классы. ФГОС // М.2012 год;
14. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;

15. И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
16. Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие праграммы. Физическая культура. 1 класс. Новые стандарты: учимся работать// Волгоград, 2011 год;
17. Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие праграммы. Физическая культура. 2 класс. Новые стандарты: учимся работать// Волгоград, 2012 год;
18. Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Поурочное планирование. Физическая культура. 1 класс. Новые стандарты: учимся работать // Волгоград, 2012 год;
19. Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Поурочное планирование. Физическая культура. 2 класс. Новые стандарты: учимся работать // Волгоград, 2012 год;
20. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год.

