

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрация

Вожегодского муниципального округа

МБОУ "Кадниковская школа"

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол от 30.08.2024г. №1	Утверждено приказом директора от 30.08.2024г. № 92
--	---



**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
3 класс (вариант 6.3)**

составитель: Насонова М.В.

2024

Адаптированная рабочая программа по физической культуре ориентирована на ученика 3 класса (вариант 6.3) и разработана на основе следующих документов:

1 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ;

2 Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования обучающихся ОВЗ (вариант 6.3.).

3. Программа Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы, М: Просвещение, 2014

Программой отводится на изучение физической культуры 105 часов в 3 классе, (1 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы НОО обеспечивает достижение умственно-отсталыми обучающимися с НОДА двух видов результатов: *личностных и предметных.*

Личностные результаты освоения АООП НОО включают индивидуально-личностные качества, социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки отражают:

1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;

2) развитие мотивации к обучению;

3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости SMS-сообщение и другими);

4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и другими);

5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

6) развитие положительных свойств и качеств личности;

7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Предметные результаты.

Предметная область: Физическая культура.

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

В результате обучения, обучающиеся с НОДА на ступени начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в начальных классах по учебному предмету

«Физическая культура»

Минимальный уровень

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд;

умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе

Достаточный уровень

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание форм, средств и методов физического совершенствования;

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание названий крупнейших спортивных сооружений;

участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

знание правил, техники выполнения двигательных действий;
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Программа оценки предметных результатов Физическая культура

3класс

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку;
корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
• умение оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
знание названий крупнейших спортивных сооружений,
двигательных действий;
знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание

Раздел	Содержание	Коррекционная работа
Основы знаний	Физическая культура как система	Коррекция и развитие

	разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 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. Способы физкультурной деятельности. Утренняя зарядка. Составление режима дня.	сенсорных систем: развитие зрительной и слуховой памяти, развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Коррекция психических нарушений: зрительно-предметного восприятия, наглядно-образного мышления, памяти, внимания, воображения.
Развитие двигательных способностей (ОФП)	Основные команды и приемы. Основные исходные положения. Основные движения из положения лёжа. Команды «Равняйся», «Смирно». Основные виды передвижения. Упражнения в равновесии.	Коррекция и развитие координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, ориентировки в пространстве, времени, зрительно-моторной координации. Развитие подвижности свода стопы.
Профилактические и корригирующие упражнения	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений.	Коррекция нарушенных функций. Формирование правильной осанки. Развитие подвижности свода стопы. Развитие подвижности диафрагмы. Развитие правильного вдоха и выдоха. Развитие координации движений.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление	Коррекция пространственной ориентации. Формирование равновесия. Развитие координации движений. Развитие подвижности свода стопы. Коррекция техники основных движений: ходьбы, лазанья, перелезания, симметричных и

	полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	асимметричных движений, упражнений с предметами.
Прикладные упражнения	Ритмические и танцевальные упражнения.	Коррекция пространственной ориентации. Формирование равновесия. Развитие координации движений. Развитие подвижности свода стопы. Развитие координации движений. Развитие подвижности свода стопы.
Подвижные игры	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Коррекция техники основных движений: ходьбы, симметричных и асимметричных движений. Развитие координации движений.
Лёгкая атлетика	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Коррекция техники основных движений: симметричных и асимметричных движений. Коррекция движений рук.
Резерв		

Итого:

Тематическое планирование 3 класс

№ / №	Тема урока	Количество часов
	Основы знаний	4
1	Физическая культура. Инструктаж по ТБ	1
2	Составление режима дня.	1
3	Утренняя зарядка	1
4	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
	Развитие двигательных способностей (ОФП)	10
5	Основные команды и приемы.	1
6	Основные исходные положения.	1
7	Смена исходных положений лежа	1
8	Основные движения из положения лежа.	1
9	Основные движения из положения лежа, смена направления.	1
10	Элементы строевой подготовки.	1
11	Команды «Равняйсь», «Смирно».	1
12	Основные виды передвижения.	1
13	Передвижение по-пластунски.	1
14	Упражнения в равновесии.	1
	Профилактические и корригирующие упражнения	14

15	Дыхательная гимнастика	1	
16	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
17	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1	
18	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	1	
19	Развитие координационных способностей.	1	
20	Упражнения для формирования свода стопы		1
21	ОРУ на развитие гибкости без предметов		1
22	ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами.		1
23	Приседания.		1
24	Акробатические упражнения.		1
25	Перекаты в группировке вправо-влево.		1
26	ОРУ на развитие силы мышц туловища.		1
27	Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки		1
28	ОРУ для мышц плечевого пояса.		1
	Прикладные упражнения		6
29	Ритмические и танцевальные упражнения.		1
30	Техника метания малого мяча в вертикальную цель.		1
31	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.		1
32	Метание мяча на заданное расстояние.		1
33	Метание мяча на дальность.		1
34	Резерв	1	

34

Критерии оценки по предмету физической культуры

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

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.