Абаульская основная общеобразовательная школа, филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Дубровинской средней общеобразовательной школы

Вагайского района Тюменской области.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании экспертной группы  протокол №\_\_\_\_\_ от  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | СОГЛАСОВАНО  Методист  Кульмаметова Г.Ш.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказ МАОУ Дубровинская СОШ  от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по** **­­­физической культуре**

**3 класс**

**для обучающихся с ОВЗ**

**(вариант 7.1)**

**учитель Уразбахтеева З.Х.**

**на 2020 - 2021 учебный год**

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

***Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура****»* отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании. Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств.

Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека. Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности 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.

***Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:***

**Регулятивные**

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
* использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
* участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

**Познавательные**

* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

**Коммуникативные**

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

***Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:***

- 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, трудовой деятельности 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).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения

равматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

***Выпускник начальной школы должен уметь:***

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);

- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;

- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;

- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 3-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

-различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;

-раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры;

-перечислять упражнения для развития равновесия;

-наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающие получат возможность научиться:

-планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;

-разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

-перечислять правила составления режима дня;

-составлять комплексы утренней гимнастики;

-наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса;

-разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания;

-перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

-понимать и объяснять механизмы закаливания;

-организовать самостоятельное закаливание организма;

-перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека;

-наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся:

-обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности;

-перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получат возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой. В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; перечислять и сравнивать особенности стилей плавания; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Обучающиеся получат возможность научиться:

-перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;

-узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся:

-излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы;

-перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получат возможность научиться узнавать талисманов Олипийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;

- выполнять прыжки в длину с места и разбега;

-передвигаться на лыжах с палками;

-самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;

-играть в пионербол;

-выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);

Обучающиеся получат возможность научиться:

-лазать по канату (3 метра);

-играть в баскетбол по упрощенным правилам;

-выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся:

-рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки;

-называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах;

-разъяснять роль физической подготовки в армии;

-понимать основы развития координационных способностей;

-называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся получат возможность научиться самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей. В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

-самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику;

-перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз;

-понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получат возможность научиться:

-вести здоровый образ жизни;

-способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся:

-измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки;

-определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

Обучающиеся получат возможность научиться:

-оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её;

-объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся:

-описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта;

-перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

Обучающиеся получат возможность научиться перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам. В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся:

-излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции;

-объяснять значение принципов Fair Play.

Обучающиеся получат возможность научиться организовывать со сверстниками игры народов мира. Выпускник начальной школы научится:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;

- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;

- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

Выпускник начальной школы получит возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на лыжах.

**Литература.**

Физическая культура: 3-4 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений: В 2 ч. /А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В. Брехов. – М.: Академкнига/Учебник, 2013 г.

1. **Содержание учебного предмета, курса**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

**1 блок.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Обучение технике катания на коньках и классическому ходу в лыжных гонках. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

**2 блок.** Здоровый образ жизни.

Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения 16 для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

**3 блок.** Начальные основы анатомии человека.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

**4 блок.** Спорт.

Спортивные эстафеты. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, велоспорт.

**5 блок.** История физической культуры и Олимпийское образование.

История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

Содержание раздела физической подготовки включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся. При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

Выполнение **комплексов общеразвивающих физических упражнений,** упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости. Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

**Легкая атлетика.** Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»). Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на гимнастическом бревне или на узкой рейке гимнастической скамьи. Прыжок через гимнастического козла. Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах: передвижение с лыжными палками. одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Развивать выносливость и координационные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять смелость и настойчивость. Преодолевать естественные трудности (мороз, ветер).

**Подвижные игры**. Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодейстовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Спортивные игры. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу. Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности. Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название разделов, тем | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 20 |
| 2 | Гимнастика | 14 |
| 3 | Подвижные игры | 23 |
| 4 | Спортивные игры | 23 |
| 5 | Лыжная подготовка | 22 |
|  | Всего: | 102 |