

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Крюковская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю  
Директор МБОУ Крюковской СОШ  
Приказ от 28.08.2020г. № 188 - ОД  
\_\_\_\_\_Г.А. Молчанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Адаптивная физкультура»**  
**для 3 класса**  
**2020-2021 учебный год**

Количество часов : 98 часов.

Учитель начальных классов: Пономарёв Сергей Иванович

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 3 класса МБОУ Крюковской СОШ разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Ростовская обл.

Куйбышевский р-он.

х.Крюково

2020 г.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: **личностные, метапредметные и предметные.**

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

**Личностные результаты отражают:**

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

**Метапредметные результаты отражают:**

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;
- 10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- 11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### **Предметные результаты отражают:**

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

## 2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол.

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногами.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

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; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол : прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### ***Формы организации учебных занятий***

***( групповые, коллективные, классные, внеклассные):***

- урок-игра
- урок-соревнование;
- урок-экскурсия;
- открытый урок;
- интегрированный урок;
- олимпиада;
- предметная неделя.

**Основные виды деятельности в период реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:** самостоятельное ознакомление с новым материалом, работа над проектом, работа на специализированных интернет-площадках, просмотр видеолекций (уроков).

## **Основные виды учебной деятельности.**

### **Легкая атлетика**

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений. Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений. Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Демонстрировать навыки игры. Упражнения на пресс. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Развитие скоростно- силовых способностей

#### **Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Правила техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях по спортивным играм. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, по кругу. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей

Демонстрировать навыки игры. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой. Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Упражнения на снятие усталости. Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Овладеть элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Игра в мини – баскетбол.

#### **Подвижные игры с элементами волейбола.**

*Развитие скоростно-силовых способностей* Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках. Эстафеты, игровые упражнения. Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности

Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Комплексы О.Р.У. на месте и в движении. Комплексы О.Р.У. с мячами. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра «Перестрелка».

### **Подвижные игры с элементами футбола.**

Правила игры в футбол. Комплекс О.Р.У. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладеть элементарными умениями в передачах мяча.

### **Кроссовая подготовка.**

#### **Бег по пересеченной местности**

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.

#### *Развитие выносливости:*

равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.

#### *Развитие координации:*

бег с изменяющимся направлением во время передвижения;

бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

#### *Развитие быстроты:*

повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; бег в медленном и среднем темпе до 3-х мин., чередование ходьбы и бега, бег 1 км. на результат, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

### **Легкая атлетика.**

Обучение низкому старту. Повторение приземления после прыжка в длину с места

Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.). Совершенствование низкого старта и стартового разгона Развитие выносливости Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Обучение низкому старту. Повторение приземления после прыжка в длину с места Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.). Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты с преодолением полосы препятствий.



### 3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата урока	Тема урока	Количество часов
1-5	1,4,7,8,11.09	Ходьба и бег (5 ч)	5
6-8	14,15,18.09	Прыжки (3 ч)	3
9-11	21.22.25.09	Метание мяча (3 ч)	3
12-25	28,29.09 5,6,9,12,13,16,19,20,23.10 6,9,10.11	Бег по пересеченной местности (14 ч)	14
26-35	13,16,17,20,23,24,27,30.11 1,4.12	Акробатика Строевые упражнения (10 ч)	10
36-45	7,8,11,14,15,18,21,22,25,28.12	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (10 ч)	10
46-63	29.12; 11,12,15,18,19,22,25,26,29.01 1,2,5,8,9,12,15,16.02	Подвижные игры (18 ч)	18
64-87	19,22,26.02; 1,2,5,9,12,15,16,19,29,30.03 2,5,6,9,12,13,16,19,20,23,26.04	Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	24
88-91	27,30.04; 4,7.05	Бег по пересеченной местности (4 ч)	4
92-95	11,14,17,18.05	Ходьба и бег (4 ч)	4
96-98	21,24,25.05	Прыжки (3 ч)	3
		<b>Итого</b>	<b>98</b>

«Рассмотрено»

Протокол заседания ШМО

учителей начальных классов

МБОУ Крюковской СОШ

от 26.08. 2020 года № 1

\_\_\_\_\_ Е.В. Казьмина

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Е.А.Левченко

27.08.2020 года