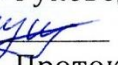


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры

Руководитель ШМО
 /Глушак В.П./
Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Патяева С.А.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Вешкаймского лицея
им.Б.П.Зиновьева

 Орлова А.Ю.

Приказ №273 от 29.08.2023г.



Рабочая программа

для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, вариант 7.1
(обучаются в классе)

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 3 В

Уровень общего образования: начальная школа

Учитель: Глушак Василий Петрович

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

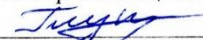
Рабочая программа составлена на основе:

1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014 г. №1598;

2.Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, вариант 7.1 МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 29.08.2023 № 272;

3.Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г.№1023

Учебник:«Физическая культура» В.И.Лях. Москва.:Просвещение,2020 г.

Рабочую программу составил (а)  Глушак В.П.

подпись

расшифровка подписи

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения. Требования к результатам освоения АООП НОО соответствуют федеральному государственному стандарту начального общего образования.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

Прыжок в длину с места, способом толчком двух ног. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Лёгкая атлетика	39
Гимнастика с элементами акробатики	21
Подвижные и спортивные игры	22

Лыжная подготовка	20
Итого	102

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

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата			
			По плану			корр екци я
			ЗВ			
	Лёгкая атлетика	17				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Ходьба и бег.	1	01.09			
2	Высокий и низкий старт. Тест- бег 30 метров. ГТО	1	04.09			
3	Бег в медленном темпе. Тест-бег 6 минут. ГТО	1	06.09			
4-5	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	2	08.09 11.09			
6	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Бег 1000 м.	1	13.09			
7-8	Метания малого мяча на дальность. Подвижные игры с мячом.	2	15.09 18.09			
9	Лёгкоатлетическая эстафета.	1	20.09			
10-11	Прыжки и их разновидности. Тест - челночный бег. ГТО	2	22.09 25.09			

12	Режим дня и личная гигиена. Тест-наклон вперёд из положения сидя. ГТО	1	27.09			
13-14	Прыжок в длину с места - тест. ГТО	2	29.09 02.10			
15	Броски и ловля набивного мяча. Подтягивание на перекладине – тест. ГТО	1	04.10			
16-17	Метание малого мяча в цель. Тест-поднимание туловища из положения лёжа. ГТО	2	06.10 16.10			
	Гимнастика с элементами акробатики.	21				
18	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.	1	18.10			
19-20	Кувырок вперёд.	2	20.10 23.10			
21-22	Стойка на лопатках.	2	25.10 27.10			
23-24	Мост из положения лёжа.	2	30.10 01.11			
25-26	Акробатические соединения.	2	03.11 06.11			
27	Висы и упоры. Строевые упражнения и перестроения.	1	08.11			
28-29	Лазание и перелезание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастическом мате, наклонной гимнастической скамейке. Построения и перестроения.	2	10.11 13.11			
30-31	Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, ленте.	2	15.11 17.11			
32-33	Круговая тренировка.	2	27.11 29.11			
34-35	Полоса препятствий.	2	01.12 04.12			
36-37	Опорный прыжок.	2	06.12 08.12			
38	Эстафета с элементами акробатики.	1	11.12			
	Лыжная подготовка.	20				
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг.	1	13.12			
40	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Повороты переступанием.	1	15.12			
41-42	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1км.	2	18.12 20.12			
43-44	Прохождение дистанции до 1 км. Линейные эстафеты без палок.	2	22.12 25.12			
45-46	Подъёмы лесенкой и ёлочкой, спуски с пологих склонов.	2	27.12 29.12			
47-48	Подъёмы и спуски. Торможение плугом.	2	08.01 10.01			
49-50	Попеременный одношажный ход. Дистанция до 1км.	2	12.01 15.01			
51-52	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 1км.	2	17.01 19.01			

53	Круговые эстафеты на лыжах.	1	22.01			
54	Встречные эстафеты на лыжах.	1	24.01			
55-56	Прохождение дистанции 1,5 км.	2	26.01 29.01			
57-58	Свободное скольжение, передвижение на лыжах змейкой.	2	31.01 02.02			
	Подвижные и спортивные игры.	22				
59	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Техника безопасности при работе с мячами. Подвижные игры.	1	05.02			
60-61	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Работа в парах, тройках.	2	07.02 09.02			
62-63	Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.	2	12.02 14.02			
64-65- 66	Пионербол.	3	16.02 26.02 28.02			
67-68	Приём и передача волейбольного мяча сверху и снизу.	2	01.03 04.03			
69-70- 71	Волейбол по упрощённым правилам.	3	06.03 11.03 13.03			
72-73	Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Бросок в кольцо.	2	15.03 18.03			
74-75- 76	Баскетбол по упрощённым правилам.	3	20.03 22.03 25.03			
77-78	Эстафета с мячами.	2	27.03 29.03			
79-80	Подвижные игры.	2	01.04 03.04			
	Лёгкая атлетика.	22				
81	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Метание малого мяча в цель.	1	05.04			
82-83	Прыжок в длину с места – тест. Подвижные игры.	2	15.04 17.04			
84	Челночный бег 3*10м – тест. Подвижные игры.	1	19.04			
85	Подтягивание на перекладине – тест. Круговая тренировка.	1	22.04			
86-87	Бег в медленном темпе. Бег 6 минут – тест.	2	24.04 26.04			
88	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке - тест. Круговая тренировка.	1	29.04			
89	Поднимание туловища из положения лёжа – тест. Круговая тренировка.	1	03.05			
90-91	Бег 1000м. – тест. Подвижные игры.	2	06.05 08.05			
92-93	Бег в медленном темпе. Бег 30 метров – тест.	2	10.05 13.05			
94-95	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	2	15.05 17.05			

96-97	Бег в медленном темпе. Лёгкоатлетическая эстафета.	2	20.05 22.05			
98		1	24.05			
99-102	Резерв	4				