



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

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
 /Глушак В.П./

Протокол №1
от « 28 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 /Патеева С.А./

« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Вешкаймского
лицей имени Б.П.Зиновьева при
УлГТУ

 /Орлова А.Ю./

Приказ № 273 от 29.08.2023 г.



Рабочая программа

для обучающейся по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, вариант 7.2
(обучаются в классе)

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 3 А

Уровень общего образования: начальная школа

Учитель: Дромина Галина Александровна

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. Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г. №1023
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, вариант 7.2 МБОУ Вешкаймского лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 29.08.2023г. № 272;

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

Рабочую программу составил (а)  /Дромина Г.А.
подпись расшифровка подписи

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Реализация АООП НОО (вариант 7.2) предполагает, что обучающиеся с ЗПР получают образование сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием сверстников без ограничений здоровья, но в более пролонгированные календарные сроки, которые определяются Стандартом.

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: **личностных, метапредметных и предметных.**

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

Личностные результаты

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *личностные результаты* освоения АООП НОО должны отражать:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *метапредметные результаты* освоения АООП НОО должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета физическая культура

- овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР предметные результаты должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- 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 ;

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

Учащиеся с ЗПР научатся:

- 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).

Способы физической деятельности

Учащиеся с ЗПР научатся:

- 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.

Физическое совершенствование

Учащиеся с ЗПР научатся:

- 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, гимнастический мат);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять передвижения на лыжах, подъёмы и спуски на лыжах, игры и эстафеты на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической культуре;

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 физкультминутки 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 противходом, 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 поочередно 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

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата			
			По плану			корре кция
			3А			
	Лёгкая атлетика	17				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Ходьба и бег.	1	05.09.			
2	Высокий и низкий старт. Тест- бег 30 метров. ГТО	1	06.09			
3	Бег в медленном темпе. Тест-бег 6 минут. ГТО	1	07.09			
4-5	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	2	12.09 13.09			
6	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Бег 1000 м.	1	14.09			
7-8	Метания малого мяча на дальность. Подвижные игры с мячом.	2	19.09 20.09			
9	Лёгкоатлетическая эстафета.	1	21.09			
10-11	Прыжки и их разновидности. Тест - челночный бег. ГТО	2	26.09 27.09			
12	Режим дня и личная гигиена. Тест-наклон вперёд из положения сидя. ГТО	1	28.09			
13-14	Прыжок в длину с места - тест. ГТО	2	03.10 04.10			
15	Броски и ловля набивного мяча. Подтягивание на перекладине – тест. ГТО	1	05.10			

16-17	Метание малого мяча в цель. Тест-поднимание туловища из положения лёжа. ГТО	2	17.10 18.10			
	Гимнастика с элементами акробатики.	21				
18	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.	1	19.10			
19-20	Кувырок вперёд.	2	24.10 25.10			
21-22	Стойка на лопатках.	2	26.10 31.10			
23-24	Мост из положения лёжа.	2	01.11 02.11			
25-26	Акробатические соединения.	2	07.11 08.11			
27	Висы и упоры. Строевые упражнения и перестроения.	1	09.11			
28-29	Лазание и перелезание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастическом мате, наклонной гимнастической скамейке. Построения и перестроения.	2	14.11 15.11			
30-31	Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, ленте.	2	16.11 28.11			
32-33	Круговая тренировка.	2	29.11 30.11			
34-35	Полоса препятствий.	2	05.12 06.12			
36-37	Опорный прыжок.	2	07.12 12.12			
38	Эстафета с элементами акробатики.	1	13.12			
	Лыжная подготовка.	20				
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг.	1	14.12			
40	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Повороты переступанием.	1	19.12			
41-42	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1км.	2	20.12 21.12			
43-44	Прохождение дистанции до 1 км. Линейные эстафеты без палок.	2	26.12 27.12			
45-46	Подъёмы лесенкой и ёлочкой, спуски с пологих склонов.	2	28.12 09.01			
47-48	Подъёмы и спуски. Торможение плугом.	2	10.01 11.01			
49-50	Попеременный одношажный ход. Дистанция до 1км.	2	16.01 17.01			

51-52	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 1км.	2	18.01 23.01			
53	Круговые эстафеты на лыжах.	1	24.01			
54	Встречные эстафеты на лыжах.	1	25.01			
55-56	Прохождение дистанции 1,5 км.	2	30.01 31.01			
57-58	Свободное скольжение, передвижение на лыжах змейкой.	2	01.02 06.02			
	Подвижные и спортивные игры.	22				
59	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Техника безопасности при работе с мячами. Подвижные игры.	1	07.02			
60-61	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Работа в парах, тройках.	2	08.02 13.02			
62-63	Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.	2	14.02 15.02			
64-65- 66	Пионербол.	3	27.02 28.02 29.02			
67-68	Приём и передача волейбольного мяча сверху и снизу.	2	05.03 06.03			
69-70- 71	Волейбол по упрощённым правилам.	3	07.03 12.03 13.03			
72-73	Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Бросок в кольцо.	2	14.03 19.03			
74-75- 76	Баскетбол по упрощённым правилам.	3	20.03 21.03 26.03			
77-78	Эстафета с мячами.	2	27.03 28.03			
79-80	Подвижные игры.	2	02.04 03.04			
	Лёгкая атлетика.	22				
81	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Метание малого мяча в цель.	1	04.04			
82-83	Прыжок в длину с места – тест. Подвижные игры.	2	16.04 17.04			
84	Челночный бег 3*10м – тест. Подвижные игры.	1	18.04			
85	Подтягивание на перекладине – тест. Круговая тренировка.	1	23.04			
86-87	Бег в медленном темпе. Бег 6 минут – тест.	2	24.04 25.04			
88	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке - тест. Круговая тренировка.	1	30.04			

89	Поднимание туловища из положения лёжа – тест. Круговая тренировка.	1	02.05			
90-91	Бег 1000м. – тест. Подвижные игры.	2	07.05 08.05			
92-93	Бег в медленном темпе. Бег 30 метров – тест.	2	14.05 15.05			
94-95	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	2	16.05 21.05			
96-97	Бег в медленном темпе. Лёгкоатлетическая эстафета.	2	22.05 23.05			
98-102	Резерв	5				