МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАРЕЧНЕНСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании МО  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_  « » августа 2024г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мезенцева Е. И.  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказом от « » августа 2024г.  №  Директор МБОУ «Заречненская школа-детский сад» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Щерблюк Н.В.  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. |

Рабочая адаптированная программа

по предмету «Физическая культура»

для детей с ограниченными возможностями здоровья (вариант 4.2)

3 класс

на 2024/2025 учебный год

с.Заречное-2024г.

Рабочая адаптированная программа  учебного курса  «Физическая культура» для обучающихся 3 класса (вариант 4.2) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ) (приказ Министерства образовании и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1598 с изменениями и дополнениями)

- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. от 24.11.2022 N 1023)

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида (для детей с нарушением зрения) под редакцией Л. И. Плаксиной,

- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ «Заречненская школа-детский сад» (утв. прик. № 173 от 27.08.2024г.) и соответствует индивидуальному учебному плану 2024-2025 учебный год (приказ №181 от30.08.2024г.)

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.**

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:**

* забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
* улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
* комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
* создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
* разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
* развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
* развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
* формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
* обогащение познавательной сферы;
* развитие коммуникативной инициативы и активности;
* построение двигательного режима.

**Основной формой проведения уроков с обучающими является урок-игра.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**II. Планируемые результаты**

**освоения учебного предмета**

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой (см. *табл. 1*).

**Знания о физической культуре**.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности.**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*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 осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);

- 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, волейбол по упрощенным правилам.*

**III. Содержание учебного предмета**

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в 3 классе общий объем учебного времени составляет – 102 часа.

**3 класс**

***Знания о физической культуре(3ч.)***

**Физическая культура (1ч.)*.*** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры (1ч.)*.*** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельность. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения (1ч.)*.*** Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности(3ч.)***

**Самостоятельные занятия (1ч.).** Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)** Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения (1ч.).** Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

***Физическое совершенствование(96ч.)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.).** Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)***

**Гимнастика с основами акробатики (20ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. ***Акробатические упражнения*.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

***Акробатическая комбинация из изученных элементов*.**

***Упражнения в равновесии.***

Снарядная гимнастика. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, подтягивание.

***Опорный прыжок:*** с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. ***Гимнастические упражнения прикладного характера.***Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (18ч.).**Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. ***Прыжковые упражнения***: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. ***Метание***: малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры (24ч.).** Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики*:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

***На материале лёгкой атлетики:***прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.***

***Баскетбол*:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.)** Общефизическая подготовка. ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

**Баскетбол и волейбол (20ч.)** Спортивные игры. ***Баскетбол*:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

**IV. Тематическое планирование**.

**3 класс (102ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Адаптированная программа** | **Самостоятельно** |
| ***Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.*** | | | ***2*** | ***1*** |
| *1.1* | **Физическая культура.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | **1ч.** | **1** | **0** |
| *1.2* | **Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельность. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО. | **1ч.** | **1** | **0** |
| *1.3* | **Физические упражнения.** Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | **1ч.** | **0** | **1** |
| ***Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.*** | | | ***1*** | ***2*** |
| *2.1* | **Самостоятельные занятия.** Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств. | **1ч.** |  |  |
| *2.2* | **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)** Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |  |  |  |
| *2.3* | **Самостоятельные игры и развлечения.** Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | **2ч.** |  |  |
| ***Раздел 3.Физическое совершенствование.96ч.*** | | | ***48*** | ***48*** |
| *3.1* | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | **2ч.** | **1** | **1** |
| *3.2* | **Спортивно-оздоровительная деятельность** **-94ч.** |  |  |  |
| *3.2.1* | ***Гимнастика с основами акробатики.*** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатика. ***Акробатические упражнения*.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.  ***Акробатическая комбинация из изученных элементов*.**  ***Упражнения в равновесии.***  Снарядная гимнастика. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, подтягивание.  ***Опорный прыжок:*** с разбега через гимнастического козла.  Прикладная гимнастика. ***Гимнастические упражнения прикладного характера.***Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке. | **20ч.** | **10** | **10** |
| *3.2.2* | ***Легкая атлетика****.* Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин  Прыжковая подготовка. ***Прыжковые упражнения***: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.  Метание малого мяча. ***Метание***: малого мяча в цель и на дальность***.*** | **18ч.** | **9** | **9** |
| *3.2.3* | ***Подвижные и спортивные игры*.** Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики*:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  ***На материале лёгкой атлетики:***прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.***  ***Баскетбол*:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  ***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола. | **24ч.** | **12** | **12** |
| *3.2.4* | ***ОРУ, элементы национальных видов спорта****.* Общефизическая подготовка. ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта. | **12ч.** | **6** | **6** |
| *3.2.5* | ***Баскетбол, волейбол*.** Спортивные игры. ***Баскетбол*:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.  ***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол). | **20ч.** | **10** | **10** |
| **Итого:** |  | **102ч.** | **51** | **51** |