

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 2»
Кулундинского района Алтайского края

«Согласовано»
методическим советом школы
Протокол № 6 от 30.08.2023г.

Утверждено
приказом директора школы
№ 93-Д от 31.08.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающейся 3а класса
с ограниченными возможностями здоровья
ФАООП НОО (вариант 6.2)
на 2023-2024 учебный год

с. Кулунда, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),
- тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

При разработке рабочих программ необходимо соблюдать индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания или противопоказания к отдельным упражнениям.

Цель образовательной коррекционной работы

- стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общая характеристика учебного предмета

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений - ходьбы, перемещение на коляске, бега, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно- предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Рабочая программа составлена с учетом: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014 г. № 1598
- календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год;
- индивидуального учебного плана обучающегося на 2022-2023 учебный год.

На изучение курса «Физическая культура» выделяется:

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 102ч (3 ч в неделю; 34 учебные недели). Рабочая программа полностью отражает содержание авторской программы, изменения в авторскую программу не внесены

Рабочая программа «Физическая культура » согласно базисному плану МБОУ КСОШ №2 составлена на 106 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 3 КЛАСС

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 противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. 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 разбега, способом согнув ноги. 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
 - представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
 - выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
 - знание физических упражнений с различной целевой направленностью (на развитие быстроты, выносливости, силы, координации), их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
 - знание форм, средств и методов физического совершенствования;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
 - знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
 - знание правил, техники выполнения двигательных действий;
 - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
 - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

Ввиду особенностей детей с ОВЗ по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» *система оценивания* в ходе промежуточной аттестации осуществляется по системе усвоил/не усвоил на основании индивидуальных достижений учащегося.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их 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.

Предметные результаты:

- 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 и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
 - соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 класс (102ч.)

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся школ для детей с НОДА. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.

1. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

2. Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные и пере ползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

3. Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочча, настольный теннис.

4. Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

5. Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Основная форма организации учебного процесса – урок.

Учебно-тематический план по АФК

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	25
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Подвижные игры	29
4.	Легкоатлетические упражнения	24
	Итого	102

<p><i>Основы знаний. Теоретические сведения.</i></p>	<p>Теоретические сведения. Основные виды деятельности учащихся на уроке <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение</p>	<p>Коррекционная направленность</p>
--	--	--

	уроков АФК и занятий спортом для укрепления здоровья.	
<i>Развитие двигательных способностей (ОФП).</i>	<p>Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Основные исходные положения. Элементы строевой подготовки. Развитие силы, гибкости, общей подвижности. ОРУ без предметов, с предметами. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения, Развитие силы мышц и гибкости.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).</p> <p>Знать понятия колонна, шеренга. Знать и уметь выполнять строевые упражнения, повороты на месте, передвижения, выполнять ОРУ с предметами и без.</p>	<p>Дифференцировка расстояния, глазомер. Развитие равновесия, точности движений. Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в пространстве.</p>
<i>Профилактические и корригирующие упражнения</i>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	<p>Понимание механизма полного дыхания. Увеличение глубины дыхания. Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, вестибулярная устойчивость, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с терминологией. Стимуляция дыхательной и сердечно - сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног.</p>

<p><i>Гимнастика с элементами Акробатики</i></p>	<p>Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из исходного положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Прикладные упражнения в пере ползание, в лазанье. Полоса препятствий.</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекат назад. Упоры, стойка на коленях. Простые и смешанные висы.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь:</p> <p>Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения.</p> <p>Знать и уметь выполнять акробатические упражнения группировка, перекаты, упражнения в равновесии, иметь представление о простых и смешанных висах.</p> <p>Уметь преодолевать препятствие произвольным способом.</p>	<p>Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий. Координация движений, точность кинестетических ощущений. Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве.</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>ОРУ с большими и малыми мячами.</p> <p>Подвижные игры: «Напольный теннис», «Ручной мяч» (адаптированный).</p> <p>Элементы игры Бочча.</p> <p>Техника броска мяча сверху в бочча. Бросок, ввод мяча на расстояние, на точность в горизонтальную цель.</p> <p>ОРУ с большими и малыми мячами.</p> <p>Передача и ловля мяча в парах и тройках (на месте). Ведение мяча на месте. Броски в цель. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».</p> <p>Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». Техника нападения и защиты.</p>	<p>Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние.</p> <p>Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.</p>

<i>Легкая атлетика</i>	Передвижение в коляске разного типа. Техника метание малого мяча, метание в цель, на дальность. ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в пространстве.
------------------------	--	--

Используемые в рабочей программе сокращения:

АФК – адаптивная физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

Л/А – легкая атлетика

ОРУ – общеразвивающие упражнения ТБ – техника безопасности типы/формы

урока:

ИНМ – изучение нового материала

ПИМ – повторение изученного материала

ФР – фронтальная работа ИД – индивидуальная работа виды/формы

контроля:

Т – тест

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

3 класс (0,5 ч в неделю)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов
Раздел 1: «ОФП» – 25 часов		
1	Теоретические сведения	1
2	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	1
3	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	1
4	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	1

5	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	1
6	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	1
7	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	1
8	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	1
9	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	1
10	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	1
11	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	1
12	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	1
13	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	1
14	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	1
15	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	1
16	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	1
17	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	1
18	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	1
19	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	1
20	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	1
21	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	1
22	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	1
23	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	1
24	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	1
25	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	1
Раздел 2: «Гимнастика» – 24 час		
26	Повторение акробатических упражнений.	1
27	Повторение акробатических упражнений.	1
28	Повторение акробатических упражнений.	1
29	Повторение акробатических упражнений.	1
30	Повторение акробатических упражнений.	1
31	Повторение акробатических упражнений.	1
32	Повторение акробатических упражнений.	1
33	Повторение простых и смешанных висов.	1
34	Повторение простых и смешанных висов.	1
35	Повторение простых и смешанных висов.	1
36	Повторение простых и смешанных висов.	1

37	Повторение простых и смешанных висов.	1
38	Повторение простых и смешанных висов.	1
39	Повторение простых и смешанных висов.	1
40	Повторение простых и смешанных висов.	1
41	Повторение простых и смешанных висов.	1
42	Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре.	1
43	Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре.	1
44	Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре.	1
45	Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре.	1
46	Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре.	1
47	Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре.	1
48	Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре.	1
49	Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре.	1
Раздел 3: «Подвижные игры – 29 часов		
50	Теоретические сведения.	1
51	Повторение техники метания мяча Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча»	1
52	Повторение техники метания мяча Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча»	1
53	Повторение техники метания мяча Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча»	1
54	Повторение техники метания мяча Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча»	1
55	Повторение техники метания мяча Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча»	1
56	Повторение техники метания мяча Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча»	1
57	Повторение техники метания мяча Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча»	1
58	Повторение техники передачи и остановки малого мяча в напольном теннисе. Игра в напольный теннис.	1
59	Повторение техники передачи и остановки малого мяча в напольном теннисе. Игра в напольный теннис.	1
60	Повторение техники передачи и остановки малого мяча в напольном теннисе. Игра в напольный теннис.	1
61	Повторение техники передачи и остановки малого мяча в напольном теннисе. Игра в напольный теннис.	1
62	Повторение техники передачи и остановки малого мяча в напольном теннисе. Игра в напольный теннис.	1
63	Повторение техники передачи и остановки малого мяча в напольном теннисе. Игра в напольный теннис.	1
64	Повторение техники передачи и остановки малого мяча в напольном теннисе. Игра в напольный теннис.	1
65	Повторение техники передачи и остановки малого мяча в напольном теннисе. Игра в напольный теннис.	1

66	Повторение техники передачи и ловли мяча. Взаимодействие игроков.	1
67	Повторение техники передачи и ловли мяча. Взаимодействие игроков.	1
68	Повторение техники передачи и ловли мяча. Взаимодействие игроков.	1
69	Повторение техники передачи и ловли мяча. Взаимодействие игроков.	1
70	Повторение техники передачи и ловли мяча. Взаимодействие игроков.	1
71	Повторение техники передачи и ловли мяча. Взаимодействие игроков.	1
72	Повторение техники передачи и ловли мяча. Взаимодействие игроков.	1
73	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	1
74	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	1
75	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	1
76	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	1
78	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	1
80	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	1
81	Теоретические сведения. Повторение техники метания малого мяча.	1
82	Теоретические сведения. Повторение техники метания малого мяча.	1
83	Теоретические сведения. Повторение техники метания малого мяча.	1
84	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	1
85	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	1
86	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	1
87	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	1
88	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	1
90	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	1
91	Метание малого мяча на дальность.	1
92	Метание малого мяча на дальность.	1
93	Метание малого мяча на дальность.	1
94	Метание малого мяча на дальность.	1
95	Повторение техники бросков и толчков набивного мяча.	1
96	Повторение техники бросков и толчков набивного мяча.	1
97	Повторение техники бросков и толчков набивного мяча.	1

98	Повторение техники бросков и толчков набивного мяча.	1
99	Повторение техники бросков и толчков набивного мяча.	1
100	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	1
101	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	1
102	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	1
103	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	1
104	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	1
105	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	1
106	Резерв	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 2е изд. — М. : Просвещение, 2020.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 2е изд. — М. : Просвещение, 2020.

В.И. Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях.— М. : Просвещение, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ Библиотека

ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f410de8>

ИНТЕРНЕТ

