

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»  
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Протокол №1  
от «27» августа 2020 г

Проверено.  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Е.А. Лафинчук

Утверждаю.  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г.о.Октябрьск  
Л.Ю. Шатрова

Приказ № 690-од  
от «1» сентября 2020 г

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающегося  
с задержкой психического развития**

*предмет физическая культура  
класс 3 «A»  
учитель Анисимова В.А*

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре в 3 классе для обучающегося с расстройствами аутистического спектра составлена в соответствии с требованиями в соответствии с ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ, на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2019.

Обучение ведется на государственном языке – русском языке

По программе на изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа в год, Учебным планом школы на изучение физической культуры отведено 33 часа в год, 1 час в неделю. Поэтому в тематическом планировании порядок тем, последовательность их изложения не изменены, но количество аудиторных часов на изучение тем изменено. Таким образом, с целью выполнения программы по физической культуре 69 часов выделены для самостоятельного изучения.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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.

**Цель программы:** 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.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее 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;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **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 здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание учебного предмета**

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

Подвижные игры с элементами спортивных игр, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения.

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Методы проведения** занятий: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Формы организации** учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

**Формы контроля** опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа составлена для конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

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

### **Содержание тем учебного предмета**

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

Подвижные игры с элементами спортивных игр, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения.

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительны сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

## Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>			
1.	Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	1	
2.	Строевые упражнения. ОРУ	1	
3.	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1	
4.	Подвижная игра «Смена сторон»	1	
5.	Бег до 2 минут. Комплекс ОРУ	1	
6.	Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров», подвижные игры.	1	
7.	«Круговая эстафета»	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
8.	Повторение ТБ. Гимнастика, её виды.	1	
9.	Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1	
10.	Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1	
11.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	
12.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	
13.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	
14.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	
15.	Упражнение в равновесии (ласточка).	1	
16.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Комплекс ОРУ	1	
18	Перекат вперёд в упор присев	1	
19	Кувырок вперёд; стойка на лопатках.		

### **Общеразвивающие упражнения**

20	Беседа о технике безопасности. Ловля и передача мяча в движении.	1	
21	Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1	
22	Прыжки через скакалку на время (2 минуты)	1	
23	Прыжки одной ногой толчком с разбегу.	1	
24	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	
25	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	
26	Совершенствование умений передачи мяча.	1	
27	Ведение мяча и броску мяча в кольцо.	1	
28	Ведение мяча и броску мяча в кольцо	1	
29	Бег 30 метров	1	
30	Бег 60 метров	1	
31	Тестирование по пройдённому материалу	1	
32	Тестирование по пройдённому материалу	1	
33	Закрепление пройденного материала	1	

69 часов будут изучаться обучающимся самостоятельно:

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1
2.	Ходьба. Виды ходьбы.	1
3.	Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	1
4.	Подвижные игры. Экскурсия на природу: как правильно ориентироваться в лесу.	1
5.	Бег на короткие дистанции. Лесная аптека: сбор лекарственных трав.	1
6.	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	1
7.	Понятие «старт». ОРУ. Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов.	1
8.	Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость.	1
9.	Подвижные игры. Перекрёстки и их виды.	1
10.	Бег до 4 минут, подвижные игры.	1
11.	Прыжки по разметкам; в длину, с места.	1
12.	Прыжки по разметкам в длину с разбега.	1
13.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
14.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
15.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
16.	Метание мяча	1
17.	Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1

18.	Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1
19.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	1
20.	Подвижные игры.	1
21.	Комплекс ОРУ.	1
22.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
23.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
24.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
25.	Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1
26.	Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1
27.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках.	1
28.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках.	1
29.	Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры	1
30.	Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры.	1
31.	Комплекс ОРУ	1
32.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит».	1
33.	Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1
34.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1
35.	Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1
36.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1
37.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
38.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
39.	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1
40.	Совершенствование умений передачи мяча.	1

41.	Совершенствование умений передачи мяча.	1
42.	Ведение мяча и броску мяча в кольцо.	1
43.	Закрепление пройденного материала.	1
44.	Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1
45.	Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1
46.	Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1
47.	Преодоление полосы препятствий.	1
48.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	1
49.	Бег 60 метров	1
50.	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку	1
51.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1
52.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1
53.	Кроссовая подготовка.	1
54.	Кроссовая подготовка.	1
55.	Кроссовая подготовка.	1
56.	Кроссовая подготовка.	1
57.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1
58.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1
59.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1
60.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям.	1
61.	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
62.	Много скоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
63.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	1

64.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1
65.	Подвижные игры «Охотник и утки», «Воробы и ворона». Соревнования.	1
66.	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
67.	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
68.	Бег на 60м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
69.	Совершенствование техники бега на 30м, 60м.	1

Итого: 69 часов