



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МС  
 Т.В.Черданцева  
Протокол №1 от 28 08. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
ИО директора МБОУ СОШ №8  
 Т.В.Черданцева  
Приказ № 124 от 31 08. 2020 г.



# Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения

---

Предмет *Физическая культура*  
Класс *3б*  
Учебный год *2020-2021*

Учитель: *Орлова Екатерина Михайловна*

г. Новочеркасск  
2020 г

## **Пояснительная записка** **к адаптированной программе по физической культуре для 3а класса на 2020 – 2021 учебный год** **(индивидуальное обучение)**

Рабочая программа по физической культуре для 3а класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Физическая культура» для 1-4 классов под общей редакцией *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*.

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 102 часа по 3 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура» для 1-4 классов *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система 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 курса:**

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

### **Задачи курса:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

### **Основополагающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

**К психологическим принципам относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

**Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:** название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности. Чтобы обучающийся усвоил алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающийся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

В соответствии с годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий, постановлением Правительства РФ о переносе выходных дней программа будет реализована за 99 часов:

I четверть – 27 часов

II четверть – 21 часа

III четверть – 29 часов

IV четверть – 22 час

### **Планируемые результаты освоения физической культуры в 3а классе (индивидуальное обучение)**

#### ***Личностные результаты:***

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

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание программного материала по физической культуре на 2020 – 2021 уч. год  
(индивидуальное обучение)**

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1.	Гимнастика с основами акробатики	18	Индивидуальный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.</li> <li>- выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе.</li> <li>- лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.</li> <li>- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</li> <li>- различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</li> <li>-описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</li> <li>-осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</li> <li>-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</li> <li>- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</li> <li>- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</li> <li>- описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</li> <li>- осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</li> <li>- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>- выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>- описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</li> <li>- осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</li> </ul>
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>	Индивидуальный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м.</li> <li>- правильно выполнять движение в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.</li> <li>- правильно выполнять движение в метании различными способами; метать мяч в цель.</li> <li>- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</li> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых</li> </ul>

				<p>в процессе ее выполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</li> <li>- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</li> </ul>
3.	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>14</b>	Индивидуальный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать в размерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.</li> <li>- описывать технику беговых упражнений.</li> <li>- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</li> <li>- осваивать технику бега различными способами.</li> <li>- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</li> <li>- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</li> </ul> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов</li> </ul>



				<p>спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</li> </ul>
4.	<b>Подвижные игры</b>	<b>44</b>	Индивидуальный	<ul style="list-style-type: none"> <li>играть подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</li> <li>- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</li> <li>- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</li> <li>- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</li> <li>- излагать правила и условия проведения подвижных игр.</li> <li>- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</li> <li>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</li> <li>- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</li> <li>- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</li> <li>- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</li> <li>- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</li> </ul>

				- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
--	--	--	--	---

**Календарно- тематическое планирование по физической культуре 3а класс 2020-2021 учебный год  
(индивидуальное обучение)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			предполагаемая	по факту
<b>1 четверть – 27 часов</b>				
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3X10м	1		
5	Способы метания мяча на дальность	1		
6	Тестирование метания мяча на дальность	1		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		
8	Спортивная игра «Футбол»	1		
9	Прыжок в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1		
13	Тестирование метания мяча на дальность	1		

14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1		
15	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
18	Тестирование виса на время	1		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1		
20	Футбольные упражнения	1		
21	Футбольные упражнения в парах	1		
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1		
23	Подвижная игра «Осада города»	1		
24	Броски и ловля мяча в парах	1		
25	Закаливание	1		
26	Ведение мяча	1		
27	Подвижные игры	1		
<b>2 четверть – 21 часа</b>				
28	Кувырок вперёд	1		

29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1		
30	Варианты выполнения кувырка вперёд	1		
31	Кувырок назад	1		
32	Кувырки	1		
33	Круговая тренировка	1		
34	Стойка на голове	1		
35	Стойка на руках	1		
36	Круговая тренировка	1		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1		
39	Прыжки в скакалку	1		
40	Прыжки в скакалку в тройках	1		
41	Лазание по канату в три приёма	1		
42	Круговая тренировка	1		
43	Упражнение на гимнастическом бревне	1		
44	Парные упражнения на гимнастическом бревне	1		

45	Круговая тренировка	1		
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1		
47	Варианты вращения обруча	1		
48	Круговая тренировка	1		
<b>3 четверть – 29 часов</b>				
49	Спортивные игры	1		
50	Спортивные и подвижные игры	1		
51	Спортивные и подвижные игры. Круговая тренировка.	1		
52	Спортивные и подвижные игры «Гуси-лебеди»	1		
53	Спортивные и подвижные игры «Салки»	1		
54	Спортивные и подвижные игры «Казачьи и разбойничьи»	1		
55	Спортивные и подвижные игры. Эстафета	1		
56	Спортивные и подвижные игры	1		
57	Полоса препятствий	1		
58	Усложнённая полоса препятствий	1		
59	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		

60	Прыжок в высоту с низкого разбега	1		
61	Прыжок в высоту спиной вперёд	1		
62	Эстафеты с мячом	1		
63	Подвижные игры	1		
64	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
65	Броски мяча через волейбольную сетку с разбега	1		
66	Подвижная игра «Пионербол». Эстафета	1		
67	Подвижная игра «Пионербол». Челночный бег	1		
68	Подвижная игра «Пионербол»	1		
69	Волейбол как вид спорта	1		
70	Игра «Волейбол»	1		
71	Подготовка к волейболу	1		
72	Подготовка к волейболу	1		
73	Контрольный урок по волейболу	1		
74	Броски набивного мяча способами «от груди»	1		
75	Броски набивного мяча способами «снизу»	1		

76	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
77	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1		
<b>4 четверть – 22 часов</b>				
78	Спортивные и подвижные игры	1		
79	Тестирование прыжка в длину с места	1		
80	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1		
81	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1		
82	Знакомство с баскетболом	1		
83	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
84	Спортивная игра «Баскетбол». Эстафета	1		
85	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
86	Спортивная игра «Баскетбол» и похожие игры.	1		
87	Беговые упражнения	1		
88	Беговые упражнения с игровыми моментами	1		
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
90	Тестирование челночного бега 3X10м	1		



91	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1		
92	Спортивная игра «Футбол»	1		
93	Подвижная игра «Флаг на башне»	1		
94	Бег на 1000 метров	1		
95	Спортивные игры	1		
96	Спортивные и подвижные игры	1		
97	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
98	Пионербол	1		
99	Игры на выбор учащихся	1		

## Литература

### Для учителя:

- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2014.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2016.

### Для учащихся:

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2016.

## **Критерии нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Контрольные упражнения 3класс	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
<b>Бег 30 м с высокого старта, с</b>	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
<b>Челночный бег 3 x10 м</b>	9,5 и меньше	9,6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10,4	10,5 и больше
<b>Броски мяча в вертикальную цель на точность</b>	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
<b>Вис на время</b>	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
<b>Метание мешочка на дальность</b>	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
<b>Наклон вперед из положения стоя</b>	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
<b>Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись</b>	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
<b>Подъём туловища за 30 с</b>	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
<b>Бег 1000 м, мин. с</b>	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше