

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Озерская средняя школа им.Д.Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  Е.М.Юлдашева
Приказ № 32
от 2 июня 2017 года



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ**

по физической культуре, 3 класс.

Рассмотрено на заседании
методического объединения
протокол № 5 от 29 мая 2017 года

2017- 2018 учебный год

Пояснительная записка

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 1-11 классах осуществляется в соответствии с основными нормативными документами и инструктивно-методическими материалами:

ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 1. (далее — Закон об образовании).

ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г. (далее — Закон о спорте).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» № 189 от 29.12.2010 (далее — СанПиН).

Письмо Минобразования Российской Федерации «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» № 13-51-263/123 от 31.10.2003 г. (далее — Письмо).

Программа по физической культуре для глухих и слабослышащих детей построена на основе общих принципов постановки физического воспитания в массовой школе с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития глухих и слабослышащих уч-ся.

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития глухих и слабослышащих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы.

Физическое воспитание глухих и слабослышащих детей имеет специфические особенности, связанные со слуховой недостаточностью и состоянием функциональных возможностей их организма. У таких детей наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный режим дыхания и др.); со стороны физического и психического развития наблюдается: сутулость плечевая асимметрия, плоскостопие, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, повышенная утомляемость, нарушение моторики, неустойчивость эмоциональной сферы.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Вид рабочей программы. Общеобразовательная программа по физической культуре для слабослышащих учащихся (основное общее образование).

Особенности учащихся, для которых разрабатывается программа. Данная программа обучения разработана для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с недоразвитием речи, обусловленным нарушением слуха.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 3 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 3 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012 г.

Цель и задачи

Цель программы – максимально нивелировать дефект физического развития, сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, физическому совершенствованию, целостному развитию физических и психических качеств личности. Сформировать потребность в здоровом образе жизни и подготовить детей-инвалидов к полноценной жизни в обществе слышащих детей.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Специфика учебного предмета

В программе для **3 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и

создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 3 класса рассчитана на 70 часов при двухразовых занятиях в неделю.

Предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования

и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой

спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении

новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока (страницы учебника, тетради)	Дата	
		План	Факт
1	<u>Легкая атлетика 9 часов.</u> Разучить ходьбу и бег.		
2	Закрепить ходьбу и бег		
3	Бег на результат 30, 60 м.		
4	Ознакомиться с прыжками		
5	Закрепить прыжки		
6	Ознакомление с метание		
7	Метание малого мяча		
8	Метание в цель с 4–5 м		
9	Правильное выполнение движения в метании		
10	<u>Кроссовая подготовка 5 часов.</u> Бег 4 мин. Преодоление препятствий		
11	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).		
12	Бег 5 мин		
13	Бег 5 мин. Преодоление препятствий		
14	Кросс 1 км.		
15	<u>Подвижные игры 2 часа.</u> Игра: «Пустое место		
16	Развитие скоростно-силовых способностей		
17	<u>Гимнастика 16 часа.</u> Строевые упражнения		
18	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».		
19	Стойка на лопатках		
20	Мост из положения лежа на спине.		

21	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.		
22	2–3 кувырка вперед.		
23	Мост из положения лежа на спине.		
24	Строевые упражнения Построение в две шеренги		
25	Вис стоя и лежа. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках		
26	Перестроение из двух шеренг в два круга.		
27	Опорный прыжок. Выполнение опорного прыжка		
28	Лазание, упражнения в равновесии		
29	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».		
30	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Посадка картофеля»		
31	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.		
32	Лазание по гимнастической стенке.		
33	<u>Подвижные игры на основе волейбола 11 часов.</u> Основы волейбола		
34	Эстафеты с волейбольными мячами.		
35	Играть в подвижные игры с волейбольными мячами.		
36	Нижняя передача мяча двумя руками.		
37	Верхняя передача мяча двумя руками.		
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
39	Игра в подвижные игры с бегом		
40	Игра в подвижные игры с прыжками.		
41	Игра в подвижные игры с метанием.		
42	Игра: «Прыжки по полосам».		
43	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».		

44	<u>Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов.</u> Ловля и передача баскетбольного мяча.		
45	Броски в процессе подвижных игр.		
46	Ведение баскетбольного мяча.		
47	Броски в цель (кольцо, щит).		
48	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.		
49	Бросок двумя руками от груди.		
50	Игра «Гонка мячей по кругу».		
51	Игра в мини-баскетбол.		
52	Броски в процессе подвижных игр.		
53	Передача мяча на расстояние.		
54	Ведение мяча с изменением направления.		
55	Держание и передача мяча на расстояние.		
56	Игра «Мяч ловцу».		
57	Совершенствование передачи мяча в движении.		
58	<u>Кроссовая подготовка 4 часов.</u> Бег 4 мин. Преодоление препятствий.		
59	Бег 5 мин.		
60	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба).		
61	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».		
62	<u>Легкая атлетика 9 часов.</u> Бег на результат 30, 60 м		
63	Совершенствовать ходьбу и бег		
64	Бег на результат.		
65	Игра «Смена сторон».		
66	Ознакомиться с прыжками.		
67	Закрепить прыжки		

68	Ознакомление с метание.	
69	Метание малого мяча	
70	Подвижные игры.	

**Учебно-методическое и материально –техническое обеспечение
образовательного процесса по физической культуре**

Оборудование.		
№ п\п	Наименование	Количество
1	Стол учительский однотумбовый	1
2	Стол 2-хтумбовый	1
3	Стул деревянный	3
4	Стул крутящ. Дерев.	2
5	Шкаф 2-хстворчатый без стекла	3
6	Шкаф 4хдверный	1
7	Сейф	1
8	Полки для инвентаря	4
9	Корзина для мусора	1
10	Тренажер для пресса	1
11	Компьютер belinea в комплекте	1
12	Муз. Центр самсунг	1
13	Колонки	2
14	Скамейка гимнастическая	8
15	Маты	20
16	Конь гимнастический	1
17	Козел гимнастический	1
18	Теннисный стол	4
19	Стенка гимнастическая	5
20	Скамейка для раздевалки	10
21	Мостик гимнастический	1
22	Часы шахматные	4
23	Секундомер	2
24	Вешалка	10

Оснащенность.		
№ п\п	Наименование	Количество
1	Табло демонстрационное	2
2	Мяч баскетбольный	29
3	Мяч футбольный	3
4	Мяч резиновый маленький	15
5	Мяч мягкий набивной	2
6	Скакалки	43
7	Обруч металлический	25
8	Обруч пластмассовый	19
9	Коврик гимнастический	36
10	Шашки	9
11	Шахматы	13
12	Шахматная доска	4
13	Шашечные доски картонные	7

14	Дартс	7
15	Ракетки теннисные маленькие	10
16	Фишки большие	8
17	Фишки маленькие	6
18	Мяч волейбольный	20
19	Палатка	1
20	Сетка волейбольная	1
21	Разделительная сетка	1
22	Футбольная сетка	1
23	Мяч теннисный малый	3
24	Граната для метания : 300г, 500 г.	5 9
25	Граната деревянная	1
26	Сетка теннисная	1
27	Гантель металлическая	4
28	Гантель пластмассовая	4
29	Спортивный городок мягкий	1
30	Рулетка	1
31	Колесо для прессы	4
32	футболки	8
33	бадминтон	5
34	Баскетбольные сетки	10

Список используемой литературы.

2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Издательство «Просвещение», 2015 год
3. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
5. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил.
– (Спорт в рисунках)
6. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
7. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
8. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
9. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2014. -
10. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
11. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
12. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
12. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2010г., М; «Спорт»)

