

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 3 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 3 класса составлена в соответствии с материалами Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФГОС О у/о), Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 (далее – АООП), Учебного плана МКОУ «Школа-интернат № 162».

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся 3 класса (по ФГОС УО, 1 вариант) и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей.

Задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Основные направления коррекционной работы:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития;
- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие навыков адекватного общения;
- развитие речи, овладение техникой речи.

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 и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» составляет обязательную часть учебных планов АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 3 класса (вариант 1).

Изучение предмета «Физическая культура» предусмотрено в учебное (урочное) время.

В учебном плане на изучение изобразительного искусства в 3 классе отводится 3 часа в неделю (всего – 102 часа). Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Содержание программы учебного предмета

Название раздела	Содержание	Кол-во часов по разделу
Общие сведения	Значение физических упражнений для здоровья. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая нагрузка и отдых.	3 ч
Гимнастика	1. Теоретические сведения Элементарные сведения о ритме, скорости, темпе 2. Построения и перестроения Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно». Расчет по порядку Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из	30 ч

	колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо. Поворот под счет «Раз» «Два» Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). 3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: - Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100-150г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба приставными шагами вперед, назад. Игры с принятием правильной осанки - Дыхательные упражнения. Углублённое дыхание с движениями грудной клетки Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. - Упражнения в расслаблении мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Маховые движения расслабленной ногой. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. - Движения руками вперед, вверх, в соединение на четыре счета. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения – стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения – ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лёжа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лёжа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лёжа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения – руки вперед, назад или в стороны – поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс). 4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - <i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание и ловля палки в вертикальном и горизонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью. - <i>С маленькими мячами.</i> Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски	
--	--	--

	мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. - <i>С набивными мячами (вес 2 кг).</i> Поднимание мяча вперед .вверх ,за голову Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, мяч на голову. Наклоны - <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё. 5. Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой - левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи, ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. 6. Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг различными способами Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками). 7. Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической стенке под углом 45 градусов. Подлезание под препятствие высотой 40 см. Вис на канате 8. Равновесие. Равновесие на одной ноге Ходьба по гимнастической скамейке Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. 9. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту	
--	--	--

	с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.	
Лёгкая атлетика	1. Ходьба. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками с для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами 2. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 30 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Высокий старт. Повторный бег на месте 5-8с. Бег с высоким подниманием бедра 3. Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольном. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту способом «согнув ноги». 4. Метание. Метание малого теннисного мяча с места правой и левой рукой Метание мяча с места в цель Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча на дальность	29 ч
Лыжная подготовка	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим шагом. Передвижение на лыжах дистанция 500- 1000 м.	15 ч
Подвижные игры	- Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок». - Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний». «Шишки желуди, орехи» - С бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флагами», «Перебежки с вырубкой»; Эстафеты. - С прыжками высоту, в длину: «Удочка», «Веревочка под	25 ч

	ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки». - С метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель», «Гонка мячей по кругу» - Коррекционные игры «Товарищи командиры» «Два сигнала»	
	Итого	102 ч

Примечание: в содержание рабочей программы включены темы по изучению техники безопасности при проведении уроков физической культуры. Правила ТБ изучаются перед каждым новым разделом рабочей программы (Инструкция по мерам безопасности для обучающихся МКОУ «Школа-интернат № 162» во избежание травматизма во время уроков физической культуры).

Основные требования техники безопасности при проведении уроков «Физическая культура»

1. Занятия проводятся согласно расписанию уроков по физической культуре.
2. Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь спортивную форму и обувь.
3. Вход обучающихся в спортивный зал и проведение занятий должны проходить только под руководством учителя физической культуры.
4. Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры, во время урока должны находиться в спортивной зале.
5. Обучающиеся обязаны выполнять требования Инструкции по мерам безопасности для обучающихся МКОУ «Школа-интернат № 162» во избежание травматизма во время уроков физической культуры.
6. Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.
7. После окончания занятия обучающиеся организованно под руководством учителя выходят из зала.

Профилактика травматизма на уроках физической культуры

1. Изучение и выполнение обучающимися требований техники безопасности при проведении уроков «Физическая культура».
2. Знание обучающимися общих сведений о травмах и причинах травматизма на уроках физической культуры.
3. Знание последствий нерациональных подходов к спортивным занятиям (причины, признаки при переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.).
4. Контроль за соблюдением обучающимися требований техники безопасности при проведении уроков «Физическая культура».

Гигиенические требования к проведению уроков физической культуры

1. Уроки физической культуры, а также спортивно-оздоровительные мероприятия, подвижные игры, целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения уроков физической культуры на открытом воздухе определяется по совокупности метеоусловий (температуры воздуха, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни уроки физической культуры и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в спортивном зале.

2. При проведении уроков физической культуры и спортивно-оздоровительных мероприятий учитывается физкультурная группа (основная, подготовительная, специальная) и группа здоровья обучающихся. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятия для подготовительной и специальной физкультурной группы проводятся с учетом заключения врача и со снижением физической нагрузки.
3. Спортивные нагрузки должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Предметные результаты освоения курса «Физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, полученные на уроках и готовность их применения в практической деятельности и жизни.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты по окончании I ступени образования (4 класс).

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; - под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под	- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего

руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--

Личностные базовые учебные действия включают:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- осознание роли своей страны в мировом развитии, уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру;
- целостное восприятие окружающего мира;
- развитую мотивацию учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий;
- рефлексивную самооценку, умение анализировать свои действия и управлять ими;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

Регулятивные базовые учебные действия включают:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные базовые учебные действия включают:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

Коммуникативные базовые учебные действия включают:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Виды контроля	Содержание	Методы
Вводный	Уровень знаний обучающихся, общая эрудиция.	Наблюдения, тестирование физической подготовки
Текущий	Освоение учебного материала по теме, разделу программы	Сдача нормативов по основным видам деятельности (легкая атлетика, гимнастика, лыжи)
Промежуточный (итоговый)	Контроль выполнения поставленных задач за четверть, за год.	Сдача контрольных нормативов (с учетом индивидуальных возможностей каждого обучающегося) или творческая работа

Учебно-методический комплекс**Методическая литература**

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599
3. **Учебник:** Лях В.И. Физическая культура учебник для учащихся 1-4 классов общеобраз. учр. М., Просвещение, 2018

Спортивное оборудование.

1. Мостик гимнастический 1шт
2. Стенка гимнастическая шведская 6шт
3. Скамейка гимнастическая 6шт
4. Стенка гимнастическая для лазания 1шт
5. Тренажер (гребля) 1шт
6. Велотренажер 1шт
7. Лавка гимнастическая 2шт
8. Стойка для прыжков в высоту 2шт

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический 17шт
2. Коврик ППЭ 10шт
3. Мяч баскетбольный 6шт

4. Мяч волейбольный 3шт
5. Мяч футбольный 4шт
6. Массажер для стоп 3шт
7. Обруч 10шт
8. Секундомер 1шт

Дополнительная литература

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.

2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

3. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.