Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Свирска»

Рассмотрено на заседании	Согласовано
методического совета	Заместитель директора по УВР
Протокол № 1	_____И.В.Исаева»
от « 31 » августа 2021 г.	«31» августа 2021 г.

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
3 класса
для обучающихся с умственной отсталостью
(уровень: специальное – коррекционное обучение)
Учитель: Рогозина Анна Александровна

.

2021 г.

г. Свирск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4классы, 8-е издание, М.: «Просвещение» 2013, под редакцией Воронковой В.В.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью**:

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих **задач:**

1) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2) развитие двигательных умений и навыков в процессе обучения;
3) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
4) развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
5) формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
6) формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
7) воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Методические подходы: объяснение; наблюдение; игра; упражнение;
-самостоятельная работа (выполнение упражнения).

Общая характеристика учебного предмета

Методика преподавания физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют некоторые отклонения в психическом развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Место предмета в учебном плане

В учебном плане предмет представлен во 3 классе по 3 часа в неделю, 102 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3 класс

Личностные результаты:

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.

Метапредметные результаты:

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь).

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновеси

3 класс

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки, стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

По мере необходимости уроки физкультуры могут быть заменены на занятия шашками, шахматами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 класс (102 ч.)

№	Тема	Кол-во час
	1 четверть (24ч)	1
1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях физ.культурой, правила ЗОЖ.	1
2	Подвижные игры на воздухе	1
3	Подвижные игры на воздухе	1
4	ОРУ, игры народов мира и подвижные игры на воздухе	1
5	ОРУ, игры на развитие скоростно-силовых качеств на воздухе	1
6	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве, эстафеты с предметами . Игры по желанию.	1

7	Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами.	1
8	ОРУ, броски и ловля мяча, «Попади в цель», «Перебрось через веревочку. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами.	1
9	ОРУ, игры на координацию и сложность поставленных задач: «Мяч по кругу» и т.д.	1
10	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками, эстафеты с мячом	1
11	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками, эстафеты с мячом	1
12	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками, эстафеты с мячом	1
13	ОРУ, специальные беговые и прыжковые упр. Принятие исходного положения рук (с закрытыми положениями глазами).	1
14	К.У. - бег на 30м, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега , ОРУ на месте.	1
15	ОРУ, метание малого мяча на дальность. Коррекционные упражнения. Принятие исходного положения рук (с закрытыми положениями глазами).	1
16	ОРУ, прыжок в длину с места. Игра «Перемена мест»	1
17	ОРУ, прыжок в длину с разбега. Хлопки в ладоши.	1
18	ОРУ, эстафеты с предметами, метание в горизонтальную и вертикальную цель Занятие под музыку «У жирафа пятна»	1
19	Подвижные игры. Упражнения на осанку.	1
20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, ЗОЖ (гигиена и режим дня)	1
21	ОРУ, строевые упражнения, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках, переворот в сторону)	1
22	ОРУ, лазанье по скамейке, по полу	1
23	ОРУ, мост из положения лежа , полосы препятствий с элементами гимнастики	1
24	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках, мост)	1
	2 четверть (24ч)	
25	ОРУ, упр. с мячом на координацию	1
26	ОРУ, передача мяча двумя руками от груди, об пол на месте	1
27	ОРУ, ведение мяча на месте правой и левой рукой, эстафеты с предметами	1
28	ОРУ, броски в обруч двумя руками от груди	1
29	ОРУ, игры с элементами баскетбола «Попади в цель»	1
30	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками	1
31	ОРУ, техника высокого старта, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с места	1
32	ОРУ, метание мяча горизонтальную цель	1
33	ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше», «Мяч по кругу»	1
34	ОРУ, викторины, п/и на внимание	1
35	ОРУ, игры на развитие внимания, выносливости, координации	1
36	Подвижные игры с элементами спортивных	1
37	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми, правила ЗОЖ	1
38	ОРУ на воздухе, эстафеты с санями, клюшками	1
39	ОРУ, игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Снежные баталии», «Вышибалы на снегу», «Чехарда»	1
40	ОРУ, игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Снежные баталии», «Вышибалы на снегу», «Чехарда»	1
41	Легкая атлетика. Разминка. ОРУ.	1
42	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой	1
43	ОРУ, прыжок в высоту (согнув ноги)	1
44	ОРУ, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1
45	ОРУ, прыжок в длину с места, челночный бег	1
46	ОРУ, эстафеты с предметами, бег	1
47	ОРУ, прыжок в высоту (согнув ноги), бег на 30м	1

48	ОРУ, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1
	3 четверть (30ч)	
49	ОРУ, прыжок в длину с места, медленный бег	1
50	Техника безопасности на занятиях подвижными играми с элементами спортивных, правила ЗОЖ	1
51	ОРУ, броски и ловля мяча, «Попади в цель», «Перебрось через веревочку», «Мячи разные несем»	1
52	ОРУ, игры на координацию и сложность «Мяч по кругу», «Салки» и т.д.	1
53	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!» и т.д.	1
54	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками	1
55	ОРУ, техника высокого старта, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с места	1
56	ОРУ, метание мяча горизонтальную цель	1
57	ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше», «Мяч по кругу»	1
58	ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше»	1
59	ОРУ, техника ведения мяча на месте (одной рукой, попеременно), эстафеты с мячом, «Гонка мячей»	1
60	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаны», эстафеты с предметами	1
61	ОРУ, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках, переворот в сторону)	1
62	Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие.	1
63	Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель.	1
64	Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях .	1
65	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	1
66	Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка».	1
67	Упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений.	1
68	Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса»	1
69	Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка	1
70	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки»	1
71	Развитие ловкости. Игра «Волк во рву»	1
72	Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами.	1
73	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки»	1
74	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки»	1
75	Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию.	1
76	Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации.	1
77	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли»	1
78	Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами.	1
	4 четверть (24ч)	
79	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1
80	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1
81	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Комбинация из разученных	1

	элементов.	
82	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
83	Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Игра «Третий лишний»	1
84	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений..	1
85	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки ноги от земли»	1
86	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений.	1
87	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации	
88	Упражнения на развитие координации движения	1
89	Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. Игра «Бездомный заяц»	1
90	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо» «Салки-выручалки»	1
91	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Упражнения «полушпагат».	1
92	Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию.	1
93	Повороты туловищем направо, налево без контроля зрения.	1
94	Коррекционные упражнения. Принятие исходного положения рук (с закрытыми положениями глазами).	1
95	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений.	1
96	Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата»	1
97	Приседание. Игра «Самолеты»	1
98	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи»	1
99	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»	1
100	Упражнения на развитие координации движения	1
101-102	Подвижные игры на улице	2
	Итого	102