

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета школы
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР

А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора школы
от «30» августа 2022 г. № 32



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе НОО
для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1
в условиях индивидуального обучения на дому
3 класса
на 2022 – 2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии
АООП

Составитель программы:
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Алыкова Гузель Сиявитдиновна

п.Прииртышский, 2022г.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
 - выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - самостоятельное выполнение упражнений;
 - занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие;

лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по кругу. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с

изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Бег. Перебежки 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование представления о себе;
- формирование представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве;
- овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- формирование социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевых команд учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры.

Тематическое планирование

Разделы предмета, темы уроков

№ п/п	Разделы предмета, темы уроков	Кол-во часов
	Раздел «Гимнастика»	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале	1
2	Ходьба в быстром темпе	1
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1
4	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	1
5	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	1
6	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	1
7	Разучивание техники прыжка в длину с места	1
	Раздел «Легкая атлетика»	
8	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Понятия: колонна, шеренга, круг.	1
9	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1
10	Построения, перестроения. Повороты	1
11	Упражнения с гимнастическими предметами	1
12	Упражнения с гимнастическими предметами	1
	Раздел «Подвижные игры»	
13	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча. Подвижная игра	1
14	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра	1
15	Индивидуальная работа с мячом	1
16	Подвижные игры с элементами ОРУ	1
17	Беговые и прыжковые подвижные игры	1
18	Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	1
19	Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка	1
20	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	1
21	Разучивание техники командных подвижных игр	1
22	Совершенствование техники командных подвижных игр	1
23	Совершенствование техники игры «Точно в цель»	1

24	Совершенствование техники подвижных игр с мячом	1
25	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ	1
26	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ	1
27	Разучивание техники строевых упражнений	1
28	Подвижные игры с мячом	1
29	Подвижные игры с мячом	1
30	Совершенствование техники бросков мяча на точность	1
31	Совершенствование техники бросков мяча на точность.	1
32	Совершенствование техники игры «Вышибалы»	1
33	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	1
34	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	1
	ИТОГО	34
	1 четверть	9
	2 четверть	8
	3 четверть	9
	4 четверть	8
	ИТОГО	34