

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

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

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
_____ Исакова А.И.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора школы
от «__» августа 2022 г. №_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе НОО
для детей с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3)
3 класса
на 2022-2023 учебный год

Составлена в соответствии АООП

Составитель программы: Киргинцева Елена Николаевна,
учитель-дефектолог

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 3 класса разработана на основе «Примерной рабочей программы по учебным предметам и коррекционным курсам НОО обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Вариант 8.3 для 3 класса» под редакцией А.А. Борзенковой – М.: Просвещение, 2022.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» с учетом особенностей его освоения обучающимися

Целью изучения является формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков, которые формировались в предыдущем классе.

В 3 классе изучение предмета «Физическая культура», призвано решить **следующие задачи:**

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне,
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки,
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений,
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики,
- развитие двигательных способностей в процессе обучения,
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями,
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

Программа составлена с учетом уровня обученности воспитанников, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного к ним подхода. Поэтому в целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающихся.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе в учебном плане МАОУ «Прииртышская СОШ» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установками, ориентирами и нормами поведения, обеспечивающими сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Предметные результаты по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным

критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Минимальный уровень:

- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях, знать основные строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - иметь правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
 - взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
 - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
 - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;
 - подавать и выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
 - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
 - знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь принять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Разделы курса

Темы

Разделы курса	Тема
Теоретические сведения (2 ч.)	ТБ на уроках физической культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта. Спортивным инвентарем. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка.

	Физические качества.
Легкая атлетика (17 ч.)	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
Гимнастика (8 ч.)	<p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие; - лазанье и перелезание; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.
Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные игры - Игры с бегом; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча; - Игры с построениями и перестроениями; - Игры с элементами общеразвивающих упражнений; <p>Футбол, пионербол, бадминтон.</p>

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Основные разделы	Кол-во часов по программе
I четверть (8 ч.)		
1	Теоретические сведения. Техника безопасности и правила поведения на уроке. Спортивная форма. Легкая атлетика: ходьба, разновидности ходьбы, в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1
2	Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч». Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
3	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед.	1
4	Легкая атлетика: прыжки в длину с места, прыжки через препятствия.	1
5	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель.	1
6	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность.	1
7	Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед.	1
8	Игры-эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
II четверть (8 ч.)		
9	Теоретические сведения. ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении. Построение в шеренгу, колонну.	1
10	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1
11	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивной мяч 1 кг).	1
12	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики. Ползание, перелезание через препятствия.	1
13	Гимнастика: висы, лазание по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке.	1
14	Гимнастика: упражнения в равновесии. Гимнастика: упражнения с фитболами.	1
15	Гимнастика: упражнения с гантелями (0, 5 кг.)	1
16	Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики.	1
III четверть (10 ч.)		
17	Теоретические сведения: ТБ и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр. Коррекционные игры «Кто внимательнее». Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – солдаты».	1
18	Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь – дальше будешь». Игра с элементами бега «	1

	Хвостики».	
19	Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали – тот и ловит». Игра с метанием «Метко цель».	1
20	Правила игры в футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением.	1
21	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра.	1
22	Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра.	1
23	Бадминтон. Правила игры. Упрощенная игра.	1
24	Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов.	1
25	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами. Передачи друг другу, работа в парах.	1
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
IV четверть (8 ч.)		
27	Теоретические сведения. ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами. Размыкание, смыкание.	1
28	Легкая атлетика: ходьба, разновидности ходьбы. Ходьба с изменением скорости.	1
29	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. Высокий старт, бег по сигналу на скорость.	1
30	Легкая атлетика: прыжки через препятствия. Метание малого мяча в цель.	1
31	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность отскока от стены.	1
32	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность.	1
33	Легкая атлетика: броски набивного мяча (1 кг) двумя руками махом сверху, снизу.	1
34	Игры-эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
	Итого	34
	1 четверть	8
	2 четверть	8
	3 четверть	10
	4 четверть	8
	Итого	34

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с квалификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений,

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте,

информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы,

технические средства обучения,

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по олимпийскому, параолимпийскому образованию, спортивным праздникам, национальным спортивным играм,

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование, спортивные тренажеры,

модули: набивные мячи, гантели, гимнастическое оборудование, скакалки, обручи, ленты, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, сетки, флажки, кегли, тренажерное оборудование.

Информационное обеспечение

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» <http://festival.1september>

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>