

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
«Обвинская коррекционная школа- интернат»

Согласовано:

Зам. директора по УВР

_____ А.К.Шилоносова

«__» _____ 20 г.

Утверждаю:

Директор школы

_____ Н.В. Филимонова

«__» _____ 20 г.

**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
адаптированной основной общеобразовательной программы
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**

2021-2022 учебный год

3 класс

Составитель
Учитель физической культуры
Мялицын С. Г.

с. Обвинск, 2021

Содержание

Пояснительная записка	
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе	
Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе	
Тематическое планирование 3 класс	
Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного курса, система оценки достижений обучающегося	
Материально-техническое оснащение	
Учебно-методическое обеспечение	

Пояснительная записка

Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях является основной частью учебного процесса.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) у детей формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1), с учётом программы, включенной в её структуру, особенностей и образовательных потребностей обучающихся.

Цель: подготовка к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Принципы методики знаний:

1. Дифференцированный подход в использовании средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений. Нагрузки дифференцируются в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности учащихся.
2. Оздоровительная лечебно - профилактическая направленность средств физической культуры.
3. Профессионально-прикладная направленность.

В программу входят гимнастические упражнения, подвижные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка, что способствует формированию двигательных навыков, физических качеств, необходимых в будущем.

Программный материал включает в себя: теоретические и практические знания.

Планируемые предметные результаты

Ученик, окончивший 3 класс, получит возможность научиться:

- принимать правила изучаемых игр.
- правильно выбирать одежды и обуви.

Ученик, окончивший 3 класс научится:

- выполнять команды учителя.
- строится в одну шеренгу, колонну.
- произвольно лазить по гимнастической стенке.
- играть в подвижные игры.
- выполнять строевые упражнения.
- выполнять комплексы упражнений, коррекционной направленности.
- выполнять комплексы утренней зарядки.
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

№	Название темы	Основное содержание
1	Теоретические знания.	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Распорядок дня.
2	Гимнастика	Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Упражнения с предметами.
3	Легкая атлетика	Теоретические сведения. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Практический материал. Бег, прыжки, метание.
4	Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Занятия лыжами в школе. Практический материал. Передвижение на лыжах без помощи палок, с палками. Скользящий шаг без помощи палок, с палками.
5	Подвижные игры	Практический материал. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
6	Спортивные игры	Теоретические сведения. Практический материал. Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание, виды деятельности	Материалы и оборудование	Кол часов
1	Теоретические знания.			22 ч.
		Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.		2
		Распорядок дня.		2
		Питание школьника.		1
		Двигательный режим школьника.		1
		Причины нарушения осанки.		2
		Самостраховка при выполнении физических упражнений.		2
		Самоконтроль при выполнении физических упражнений.		2
		Помощь при травмах.		3
		Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.		2
		Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.		3
		Здоровый образ жизни и занятия спортом.		2
2	Гимнастика		Гимнастические палочки, обручи, кубики.	12ч
		Упражнения без предметов – 6ч.		
		Упражнения на дыхание		1
		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев		1
		Упражнения для мышц шеи;		1
		Упражнения укрепления голеностопных суставов и стоп		1
		Упражнения укрепления мышц туловища, рук и ног		1
		Упражнения формирования и укрепления правильной осанки.		1
		Упражнения с предметами – 6ч.		
		Упражнения с гимнастическими палками; большими обручами;		1
		Упражнения с малыми мячами, большими мячами, набивными мячами.		1

		Упражнения со скакалками. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		1
		Упражнения гантелями и штангой. Переноска грузов и передача предметов.		1
		Упражнения на равновесие, лазанье и перелезание.		1
		Опорный прыжок. Упражнения на преодоление сопротивления.		1
3	Легкая атлетика	Бег – 9 ч.	Секундомер, свисток, эстафетная палочка, набивной мяч, маленькие мячи разного веса.	17ч
		Бег с равномерной скоростью.		3
		Бег с варьированием скорости.		3
		Бег на короткие дистанции.		3
		Прыжки – 4ч.		
		Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.		2
		Прыжки в длину с места.		2
		Метание – 2 ч.		
		Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.		2
		Толчок – 2 ч.		
		Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.		2
4	Лыжная подготовка		Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки. Секундомер, свисток	18ч
		Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий на здоровье школьников. Правила техники безопасности при ходьбе на лыжах.		1
		Одежда для занятий на лыжах.		1

		Лыжные мази, их применение.		
		Правильная переноска лыж и использование их на лыжне.		2
		Ступающий шаг без палок.		3
		Скользкий шаг без палок.		3
		Ступающий шаг с палками.		3
		Скользкий шаг с палками.		3
		Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.		2
5	Подвижные игры		Скакалка, обруч, гимнастические палочки, мячи, секундомер, свисток	20ч
		Игры построениями		2
		Игры с перестроениями.		2
		Игры на лыжах.		2
		Игры переноской груза.		2
		Игры с бегом.		2
		Игры с прыжками.		2
		Игры с лазанием.		2
		Игры с метанием мяча.		2
		Игры с ловлей мяча.		2
		Игры с броском мяча.		2
6	Спортивные игры	<u>Баскетбол – 6 ч.</u>	Баскетбольный мяч	13ч
		Теоретические сведения. Предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол. Лучшие игроки России.		1
		Ловля и передача мяча двумя руками.		1
		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.		1
		Ведение мяча на месте. Эстафеты с ведением мяча.		1
		Броски мяча в корзину от груди.		1
		Подвижные игры на основе баскетбола.		1
		<u>Волейбол – 4 ч.</u>	Волейбольный мяч	
		Теоретические сведения. Форма		1

		волейболиста. Наказания при нарушении правил игры. Изучение складывание рук для правильного приема и передачи мяча.		
		Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками и передача мяча снизу двумя руками на месте.		1
		Прыжки вверх с места, прыжки у сетки.		1
		Игры (эстафеты) с мячами.		1
		<u>Настольный теннис – 3 ч.</u>		
		Теоретические сведения. Экипировка теннисиста. Разновидности ракеток.	Ракетка, теннисный мяч	1
		Правильное держание теннисной ракетки, держание мячика на ракетке, подбивание мячика снизу		1
		Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.		1

**Результаты освоения учебной программы по физической культуре
(ФИ ученика)**

Показатели			Уровень сформированности навыка		
			Нач. учеб. года.	Конец первого полуг.	Конец учеб. года
1	Скоростные	Бег 30м			
2	Выносливость	Бег 1000 м			
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места.			
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см			
5	Скоростные	Метание мяча на дальность			

Уровень сформированности навыка:

0б - неверно выполнено, даже при оказании помощи;

1б - частично выполнено с опорой на образец;

2б - частично выполнено по словесной инструкции;

3б - верно выполнено с опорой на образец;

4б - верно выполнено по словесной инструкции;

5б - выполнено верно и самостоятельно.

Система оценивания знаний и умений учащихся в 3 классе

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

35 - 50 % заданий	«удовлетворительно» (зачёт)
51 – 65 % заданий	«хорошо»
Свыше 65 % заданий	«очень хорошо» (отлично)

Материально-техническое оснащение

Спортивный инвентарь:

- Мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные.
- Гимнастические палки.
- Скакалки.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические стенки.
- Обручи.
- Гимнастические коврики.
- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
- Кегли, стойки (фишки для обводки)
- Кубики
- Секундомер

Учебно-методическое обеспечение

1. Аристова Л.В. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2002. – 192 с.
2. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. — Омск: СибГАФК, 1997.
3. Бабенкова Р. Д. Как обучать действиям с мячом детей 1 класса вспомогательной школы // Дефектология, 1989, № 2.
4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суляев В.Г. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебное пособие / Под редакцией проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
5. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
6. Шапкова Л.В. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Методические рекомендации по физ-культурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
7. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. — М.: Сов. спорт., 2001.