

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Краснощёковского района по образованию

Краснощёковская ООШ филиал МБОУ "Краснощёковская СОШ №1 "

РАССМОТРЕНО

На заседании ППК

Протокол №1 от «28» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 от
29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Краснощёковская
СОШ №1 "

М.П.Мозговая

Приказ № 155 от «29» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью**

(интеллектуальными нарушениями)

Физическая культура

3 класс

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Болдырев О.В.

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическое культура» составлена на основании «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный и 1-4 классы», под редакцией В.В.Воронковой – М.: Просвещение, 2001

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическое воспитание в коррекционной школе является одним из важных учебных предметов. Оно – неотъемлемая часть всей системы учебно-воспитательной работы. Данный предмет разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно-отсталых школьников к самостоятельной жизни и овладению доступными профессионально-трудовыми навыками. Оно способствует коррекции и развитию познавательной деятельности, физического развития, личностных качеств ребенка, а также воспитанию трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированию умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Цели и задачи обучения и коррекции:

Цель:

- Создание условий для подготовки учащихся с ограниченными возможностями здоровья к жизни и овладению доступными профессионально-трудовыми навыками;
- Формирование физической культуры личности.

Задачи преподавания предмета состоят в том, чтобы:

- Укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.)
- Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- Формирования и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Поддержание устойчивости 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;
- Содействие военно-патриотической подготовке;

Основные направления коррекционной работы:

- Развитие координационных способностей и ориентации;
- Развитие зрительного восприятия и узнавания;
- Коррекция дефектов физического и психического развития;
- Коррекция нарушений органов дыхания, сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной систем;
- Коррекция позно-тонических дефектов.

Технологии:

- разноуровневого и дифференцированного подхода;
- здоровьесберегающие;
- игровые;
- лично-ориентированные;
- информационно-коммуникативные.
-

Методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

- словесные методы: рассказ, объяснение;
- практический метод (демонстрация упражнений)

2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

- методы стимулирования мотивов интереса к предмету «Физическая культура»: подвижные спортивные игры, соревнования, создание ситуации новизны, ситуации успеха;
- методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

3. Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

- фронтальные, групповые или индивидуальные;
- контроль двигательной активности (ДА) учащихся;
- тестирование физической подготовленности (3 раза в год).

Формы обучения:

1. По охвату детей в процессе обучения (коллективные; групповые; индивидуальные)
2. По месту организации (школьные, внеклассное мероприятие)
3. Традиционные (урок, предметные уроки, домашняя учебная работа)
4. Нетрадиционные формы обучения: уроки-соревнования; уроки-игры, товарищеские встречи, соревнования, тестирование и т.д.

Виды деятельности

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования

На изучение предмета в 3 классе по учебному плану выделено 3 часа в неделю.

1 четверть - 23 часов

2 четверть - 20 часов

3 четверть - 30 часов

4 четверть – 26 часов

Всего за учебный год 99 часов

Изменения, внесенные в авторскую программу

Программа составлена с учетом уровня обученности детей, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся. При составлении данной рабочей программы в авторскую программу В.В.Воронковой были внесены изменения и дополнения.

Разделение учащихся по группам здоровья:

1 группа учащихся с хорошо развитой моторикой.

2 группа, учащиеся с нарушениями дыхательной, сердечнососудистой, вегетативной и эндокринной систем.

3 группа, учащиеся с дефектами психического развития.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные и предметные результаты освоения

учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального

общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В 2 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

- как подготовиться к уроку;
- как вести себя на занятиях;
- свое место в строю;
- что такое «ходьба», «бег», «прыжки», «метания».

2. Обучающиеся должны уметь:

- построиться в одну шеренгу;
- ходить в колонне по одному;
- чередовать бег с ходьбой;
- метать теннисный мяч;
- выполнять прыжки на двух ногах и на одной;
- переносить и передавать мячи;
- пройти по гимнастической скамейке;
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- мягко приземляться в прыжках;
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.

№п/п раздела, темы	Наименование разделов и тем	Коли- чество часов	Из них		
			Контрольные работы	Самостоятель ные работы	Практические работ
1	Основы знаний	7		2	5
2	Гимнастика	29		5	14
3	Легкая атлетика	29		9	20
4	Подвижные игры	34		5	29
	Итого	99			

Календарно-тематический план 3 класс

№урока	№ Урока по теме п/п	Наименование разделов, тем урока	Кол-во часов
		Основы знаний	4
1	1.1	Правила поведения в физкультурном зале, спортивной площадке.	1
2	1.2	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Название снарядов.	1
3	1.3	Подготовка спортивной формы. Понятие о правильной ходьбе, беге.	1
4	1.4	Значение утренней зарядки. Понятие о правильной осанке	1
		Лёгкая атлетика	9
5	2.1	Ходьба по заданному направлению в медленном темпе.	1
6	2.2	Медленный бег. Дыхательные упражнения.	1
7	2.3	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
8	2.4	Подготовка кистей рук к метанию. Игра «Догони мяч».	1
9	2.5	Броски и ловля мячей. Игра «Догони мяч».	1
10	2.6	Метание мяча с места правой и левой рукой.	1
11	2.7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами.	1
12	2.8	Прыжки в длину с места.	1
13	2.9	Чередование бега с ходьбой.	1
		Подвижные игры	8
14	3.1	Подвижная игра «Слушай сигнал».	1
15	3.2	Подвижная игра «Быстро по местам!».	1
16	3.3	Подвижная игра «Метко в цель».	1
17	3.4	Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
18	3.5	Коррекционная игра «Летает – не летает».	1
19	3.6	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
20	3.7	Подвижная игра «Кошка и мышки».	1
21	3.8	Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит».	1
		Гимнастика	12
22	4.1	Строевые упражнения. Подвижная игра «Быстро по местам!».	1
23	4.2	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1
24	4.3	Повороты по ориентирам.	1
25	4.4	Ходьба по коридору шириной 20 см.	1

26	4.5	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
27	4.6	Стойка на носках. Кружение на месте и в движении.	1
28	4.7	Лазанье по гимнастической скамейке.	1
29	4.8	Лазанье по гимнастической стенке.	1
30	4.9	Подлезание под препятствие.	1
31	4.10	Перелезание через препятствие.	1
32	4.11	Перелезание через гимнастическую скамейку.	1
33	4.12	Коррекционные упражнения. Игра «Запомни порядок».	1
		Лёгкая атлетика.	10
34	2.10	Значение утренней зарядки. Чередование бега с ходьбой до 30 м.	1
35	2.11	Висы и упоры. Дыхательные упражнения.	1
36	2.12	Общеразвивающие упражнения с малыми обручами.	1
37	2.13	Ходьба.	1
38	2.14	Медленный бег 1-2 мин. Дыхательные упражнения.	1
39	2.15	Специальные беговые упражнения, прыжки с ноги на ногу.	1
40	2.16	Подготовка кистей рук к метанию.	1
41	2.17	Метание мяча в цель.	1
42	2.18	Построение. Бег.	1
43	2.19	Элементы акробатических упражнений.	1
		Подвижные игры.	10
44	3.9	Игра с элементами ОРУ: «Вот так позы».	1
45	3.10	Игра с элементами ОРУ: «Совушка».	1
46	3.11	Игра с метанием: «Метко в цель».	1
47	3.12	Игра с бросанием, ловлей: «Кто назвали тот и ловит!»	1
48	3.13	Игра с прыжками: «Прыгающие воробушки».	1
49	3.14	Игра с бегом: «Кошка и мышки».	1
50	3.15	Коррекционная игра: «Слушай сигнал»	1
51	3.16	Игра с элементами ОРУ: «Удочка».	1
52	3.17	Игра с бросанием, ловлей: «Догони, мяч!»	1
53	3.18	Коррекционная игра: «Запомни порядок».	1
		Основные знания.	3
54	1.5	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1
55	1.6	Понятие о правильной осанке. Дыхательные упражнения.	1
56	1.7	Основная стойка. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
		Гимнастика.	17
57	4.13	Метание.	1
58	4.14	Ходьба. Бег.	1

59	4.15	Корректирующие упражнения без предметов.	1
60	4.16	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
61	4.17	Построения и перестроения.	1
62	4.18	Ходьба парами. Дыхательные упражнения.	1
63	4.19	Равновесие. Дыхательные упражнения.	1
64	4.20	Висы и упоры.	1
65	4.21	Прыжки. Дыхательные упражнения.	1
66	4.22	Броски и ловля мячей.	1
67	4.23	Ходьба по заданному направлению.	1
68	4.24	Прыжок в длину с места в ориентир.	1
69	4.25	Акробатические упражнения.	1
70	4.26	Подлезание под препятствие и перелезание через них.	1
71	4.27	Коррекционные упражнения. Игра «Запомни порядок».	1
72	4.28	Лазанье по гимнастической стенке.	1
73	4.29	Коррекционные упражнения. Игра «Летает - не летает».	1
		Подвижные игры.	6
74	3.19	Игры с элементами бега.	1
75	3.20	Игры с элементами метания.	1
76	3.21	Игры с элементами прыжков.	1
77	3.22	Игры с элементами бросанием и ловлей.	1
78	3.23	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
79	3.24	Коррекционные игры.	1
		Лёгкая атлетика.	10
80	2.20	Чередование бега с ходьбой до 30 м.	1
81	2.21	Висы. Дыхательные упражнения.	1
82	2.22	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1
83	2.23	Ходьба. Упражнения на дыхание.	1
84	2.24	Медленный бег 1-2 мин. Упражнения на дыхание.	1
85	2.25	Специальные беговые упражнения.	1
86	2.26	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на дыхание.	1
87	2.27	Метание мяча в вертикальную цель.	1
88	2.28	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
89	2.29	Строевые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1
		Подвижные игры.	10
90	3.25	Подвижная игра с элементами ОРУ: «Вот так позы».	1
91	3.26	Подвижная игра с элементами ОРУ: «Совушка».	1
92	3.27	Подвижная игра с метанием: «Метко в цель».	1
93	3.28	Подвижная игра с бросанием, ловлей: «Кто назвали тот и ловит!»	1

94	3.29	Подвижная игра с прыжками: «Прыгающие воробушки».	1
95	3.30	Подвижная игра с бегом: «Кошка и мышки».	1
96	3.31	Подвижная игра с бегом: «Быстро по местам!»	1
97	3.32	Подвижная игра с элементами ОРУ: «Удочка».	1
98	3.33	Подвижная игра с бросанием, ловлей: «Догони, мяч!»	1
99	3.34	Подвижная игра с бегом: «Гуси-лебеди».	1

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе

1. *Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида.* Под ред. В.В.Воронковой. - М.: Просвещение, 2012. – 191с.

Интернет-ресурсы

<http://nsportal.ru/>

Литература, рекомендованная для учащихся

1. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 1—4 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. *Лях В. И.* Физическая культура: учеб. для учащихся / В. И. Лях.- М., 2006.
3. *Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.*
4. *Физическая культура: учеб. для учащихся 1-4 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.*

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. .В.И.Лях «Мой друг-физкультура»/ Учебник для учащихся 1-4 классов
- 3.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/
М.: «Просвещение» 2006 г.
- 4.*Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 1—4 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
- 5.*Лях В. И.* Физическая культура: учеб. для учащихся / В. И. Лях.- М., 2006.
- 6.Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

7. Физическая культура: учеб. для учащихся 1-4 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.