

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Маслянская средняя школа

РАССМОТРЕНО:

на МО учителей

начальных классов, технологии,
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1 от 31. 08. 2020 г.

Руководитель МО: Ефимова Л.И. Л.И. Ефимова

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УВР

С.А. Федоров С.А. Федоров

« 31 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы

М.Л. Лежняякова М.Л. Лежняякова

« 31 » 08 2020 г.

Приказ от «31» августа 2020 г. № 102

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

АООП для детей с интеллектуальными нарушениями (вар 1.)

по учебному предмету

физическая культура

для 3 класса

на 2020 - 2021 учебный год

программа разработана:

учителем начальных классов
Ляпуновой Н.Ф.

п. Маслянский

2020 - 2021 учебный год

Физическая культура

Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающегося;

-представления о двигательные действия, знание строевых команд;

-умение вести подсчёт при выполнении ОРУ;

-представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, силы, координации и выносливости;

-представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- представления о способах организации и проведение подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

-представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

-понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами техникой выполнения двигательных действий;

-представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования обучающегося;

-знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении ОРУ;

-знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

-знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

-знание форм, средств и методов физического совершенствования;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание ей роли и значения в жизнедеятельности обучающегося;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Раздел II.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Гимнастика

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Название гимнастических снарядов и элементов.

Практический материал:

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Ходьба по полу по начертанной линии. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.

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. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

Легкая атлетика

Теоретические сведения:

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Практический материал:

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

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 колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения:

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.

Правила переноски лыж.

Практический материал:

Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Скользящий шаг.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Подвижные 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.

Практический материал: подвижные игры

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча. Игры построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Коррекционные упражнения

Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Раздел III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Название темы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	9 часов
2	Лёгкая атлетика	33 часов
3	Гимнастика с основами акробатики	31 час
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12 часов
4	Лыжная подготовка	17 часов
	Итого:	102 часа

Приложение
Календарно-тематическое планирование предмета

№	Тема	Дата
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Бег с изменением направления движения, скорости.	
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
3.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами.	
4.	Выполнение команд «Шире шаг, реже шаг».	
5.	Повороты на месте под счёт.	
6.	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища в движении и на месте.	
7.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	
8.	Комплекс развивающих упражнений с флажками.	
9.	Комплекс развивающих упражнений с большими мячами.	
10.	Комплекс развивающих упражнений с малыми мячами.	
11.	Комплекс развивающих упражнений со скакалкой.	
12.	Комплекс развивающих упражнений с набивными мячами.	
13.	Перекаты в группировке.	
14.	Из положения лёжа на спине «мостик»	
15.	Кувырки вперёд.	
16.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.	
17-18.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
19-20	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в сторону приставными шагами	
21	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук	
22	Пролезание сквозь гимнастические обручи	
23	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках	
24	Упор на гимнастическом бревне	
25	Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле	
26	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет	
26-27	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с доставанием предметов с пола	

28-29	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук	
30	Подготовка к выполнению опорных прыжков	
31-32	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	
33-34	Прыжок в глубину из положения приседа	
35	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук	
36	Ходьба с контролем и без контроля зрения	
37	Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин.	
38	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	
39	Челночный бег.	
40	Бег на скорость до 40 м.	
41.	Понятие <i>эстафетный бег</i> .	
42.-43	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.	
44-45	Прыжки в длину с места	
46-47	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.	
48	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.	
	Лыжная подготовка 17 ч.	
49	Лыжная подготовка: подвижные игры со снегом.	
50	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг без палок.	
51	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	
52	Передвижение ступающим и скользящим шагом. Одновременный двухшажный ход на лыжах.	
53	Размыкание в шеренге приставным шагом.	
54	Поворот переступанием в движении.	
55	Передвижение скользящим шагом с палками	
56	Передвижение скользящим шагом с палками по учебной лыжне в среднем темпе.	
57	Упражнение на склоне (спуски с пружинистым изменением глубины стойки).	
58	Прохождение дистанции до 600 м. на скорость	

59	Упражнение на склоне: спуски с переносом веса тела с лыжи на лыжу.	
60	Упражнение на склоне: спуски с поочерёдным подниманием носков лыж, постепенно удлиняя скольжение на одной лыже.	
61	Контроль умения передвигаться скользящим шагом с палками. Игра «Быстрый лыжник»	
62	Свободное катание с горок.	
63	Передвижение скользящим шагом с палками	
64	Передвижение скользящим шагом с палками	
65	Передвижение скользящим шагом с палками	
	Подвижные игры 12 ч.	
66	Ловля и передача мяча на месте.	
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!»,	
68	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Совушка»,	
69	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал»,	
70	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удочка»,	
71	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы — солдаты»	
72	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи».	
73	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель»,	
74	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Догони мяч»,	
75	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кого называли — тот и ловит»	
76	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Охотники и утки».	
77	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Зоркий глаз».	
	Лёгкая атлетика	
78-79	Медленный бег с сохранением осанки	
80	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	
81	Перебежки группами и по одному.	
82	Перебежки группами и по одному.	
83	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	
84	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	
85	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	
86	Бег на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий.	
87	Бег на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий,	

88	Медленный бег до 2 мин	
89		
90	Бег на скорость до 30 м.	
91	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	
92	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	
93	Челночный бег (3×5 м).	
94	Бег на скорость до 40 м	
95	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	
96	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с.	
97	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	
98	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	
99	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	
100	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.	
101	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	
102	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м	

