

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей
начальных классов
/протокол № 1
от 27.08.2021 года**

**Согласовано
на заседании
методического
совета школы
/протокол № 1
от 30.08.2021 года**

**Утверждено
приказом
№ 185/1-ОД
от 31.08.2021 года**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)
для 3 класса**

Кривых С.В.
(ФИО учителя)

на 2021 – 2022 учебный год

**с. Викулово
2021 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 3-ем классе для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1), составлена на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- 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;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Срок реализации

настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Программа состоит из разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты)

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Место учебного предмета в учебном плане.

На реализацию программы по физической культуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 99 часов (3 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знание спортивных традиций своего народа и других народов;
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета.

Учебным планом по физической культуре в 3 классе предусмотрено изучение следующих разделов

1. Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу; бег медленный до 3 минут; челночный бег (3x5м); прыжки в длину «согнув ноги»; высоту способом «перешагивание»; метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.

Учащиеся должны знать:

Комплекс утренней зарядки.

Учащиеся должны уметь:

выполнять высокий старт; бегать в медленном темпе; прыгать в длину и высоту; метать малый мяч.

2. Раздел «Гимнастика» включает построение и перестроение; выполнение команд; упражнения на равновесие; прыжок боком через скамейку; перелезание со скамейки на скамейку.

Учащиеся должны знать:

Строевые команды;

Учащиеся должны уметь:

выполнять отталкиваться двумя ногами; выполнять комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений.

3. Раздел «Подвижные игры» включают в себя различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием.

Учащиеся должны знать:

Содержание одной – двух разученных игр, правила.

4. Раздел «Лыжи» включает передвижение скользящим шагом; подъем ступающим шагом; спуск с горки в основной стойке;

передвижение на лыжах до 800м.

Учащиеся должны знать:

что входит в лыжный инвентарь; как выбрать лыжи и палки по росту; как должен одеться лыжник.

Учащиеся должны уметь:

Правильно выбрать лыжи и палки для занятий; выполнять повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж; выполнять подъем ступающим шагом на склон, спуск в основной стойке

Тематическое планирование

№п/п	Тема урока.	Основные виды деятельности обучающихся
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Медленный бег до 4 мин.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании
2	Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
3	Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
4	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Осваивать технику прыжковых упражнений
5	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Осваивать технику прыжковых упражнений
6	Метание мяча на дальность . Прыжок в длину с разбега	Осваивать технику прыжковых упражнений
7	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
8	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
9	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег.	Осваивать технику прыжковых упражнений
10	Кроссовый бег 400м .Прыжок в длину с разбега.	Осваивать технику прыжковых упражнений
11	Кроссовый бег 400м .Прыжок в длину с разбега	Осваивать технику прыжковых упражнений
12	Перестроение из одной шеренги в две. "Попади в цель", правила игры.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
13	Перестроение из одной шеренги в две. "Попади в цель", "Зоркий глаз" правила игры.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
14	Перестроение из одной шеренги в две.	Моделировать технические

	"Мяч среднему.	действия игровой деятельности
15	Выполнение команд. Повороты кругом на месте.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении.
16	Выполнение команд. Повороты кругом на месте.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
17	Выполнение команд. Повороты кругом на месте.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
18	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
19	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
20	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
21	Корректирующие упражнения. Игра "Обгони мяч".	Осваивать универсальные умения Управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
22	Корректирующие упражнения. Игра "Обгони мяч. Зачетный урок.	Осваивать универсальные умения Управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
23	Корректирующие упражнения. Игра "Пустое место".	Осваивать универсальные умения Управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
24	Подвижные игры с бегом. Игра «Снайперы»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
25	. Корректирующие игры. Игра "Мяч ловцу"Игра «Снайперы»	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
26	Коррекционные игры Игра "Мяч ловцу"Игра «Снайперы»	Осваивать универсальные умения.
27	Упражнения без предмета. Упражнения на равновесие	Осваивать технические действия
28	Упражнения без предмета. упражнения на равновесие	
29	Прыжок боком через скамейку;	Осваивать технические действия
30	Прыжок боком через скамейку. Упражнения на равновесие	Осваивать технические действия
31	Кувырок вперед. Перекаты в группировке.	Проявлять качества силы и координации при выполнении

		упражнений.
32	Кувырок вперед. Перекаты в группировке.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
33	Кувырок вперед. Перекаты в группировке.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
34	Кувырок вперед. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
35	Кувырок вперед. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
36	Кувырок вперед. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
37	Кувырок вперед. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
38	Кувырок вперед. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
39	Опорный прыжок боком через скамейку. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
40	Опорный прыжок боком через скамейку. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
41	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
42	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
43	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
44	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
45	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
46	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра "Снайперы".	Проявлять качества силы и координации при выполнении

	Зачетный урок.	упражнений прикладной направленности.
47	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра "Снайперы".	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
48	Построение с лыжами. Выполнение команд. Передвижение на лыжах. ТБ на уроках лыжной подготовки.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
49	Выполнение команд. Передвижение на лыжах. ТБ на уроках лыжной подготовки.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
50	Передвижение скользящим шагом. Выполнение команд с лыжами.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
51	Передвижение скользящим шагом. Выполнение команд с лыжами	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
52	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
53	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
54	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
55	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
56	Передвижение по учебной лыжне 800м. Поворот "переступанием" вокруг пяток лыж.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
57	Передвижение по учебной лыжне 800м. Поворот "переступанием" вокруг пяток лыж.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
58	Передвижение по учебной лыжне 800м. Поворот "переступанием" вокруг пяток лыж.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
59	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем "ступаящим " шагом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
60	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем "ступаящим " шагом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
61	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем , спуск.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
62	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем , спуск.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
63	Освоение техники лыжных ходов.	Проявлять выносливость при

	Прохождение дистанции до 1км.	прохождении дистанции .
64	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1км.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
65	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1км.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
66	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1км.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
67	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1км.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
68	Прохождение дистанции до 1 км.Подъем, спуск.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
69	Прохождение дистанции 800 м. Подъем, спуск.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
70	Прохождение дистанции 800 м.Подъем, спуск.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
71	Прохождение дистанции 800м. Сочетание лыжных ходов.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
72	Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по кочкам».«Прыжки по полоскам», "Пятнашки". Зачетный урок.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
73	Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по кочкам».«Прыжки по полоскам», "Пятнашки".	Осваивать технические действия из спортивных игр.
74	«Мяч - соседу», "Самые сильные"	Осваивать технические действия из спортивных игр.
75	"Подвижная цель», "Снайперы"«Гонка мячей по кругу». Зачетный урок.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
76	Стойка на одной ноге. Вис на согнутых руках.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
77	Стойка на одной ноге. Вис на согнутых руках.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
78	Стойка на одной ноге. Вис на согнутых руках.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
79	Упражнения с флажками. Вис на согнутых руках.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

80	Упражнения с флажками. Вис на согнутых руках	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
81	Упражнения с флажками. Вис на согнутых руках.	Соблюдать дисциплину . Осваивать вис на руках.
82	Медленный бег до 3мин.Метание м/мяча в вертикальную цель.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
83	Медленный бег до 3мин.Метание м/мяча в вертикальную цель.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
84	Медленный бег до 3мин.Метание м/мяча на дальность.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
85	Бег на скорость. Прыжок в длину с разбега.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
86	Бег на скорость. Прыжок в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
87	Бег на скорость. Прыжок в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
88	Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "Пятнашки"	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
89	Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "Охотники и утки"	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
90	Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "лапта"	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
91	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при

		разучивании и выполнении прыжковых упражнений
92	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
93	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
94	Метание мяча на дальность. Игры с бегом. Зачетный урок.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
95	Метание мяча на дальность. Игры с бегом.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
96	Подвижные игры: "Охотники и утки", "лапта"	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
97	Подвижные игры: "Охотники и утки", "лапта"	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
98	Круговая эстафета. Встречная эстафета.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
99	Комбинированные эстафеты. Эстафеты с мячом.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Технические средства обучения.

1. Компьютер.
2. Мультимедиапроектор.

Учебно-практическое оборудование.

1. Мячи детские резиновые.
2. Набивные мячи.
3. Обручи.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Рулетка измерительная

Информационно-образовательные ресурсы.

1. Дидактический демонстрационный материал.
2. Электронные учебные издания.
3. Тематические мультимедийные презентации.
4. Интернет – ресурсы.

Учебно-методический комплекс.

1. 1.Программа В.В. Воронковой Русский язык / Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 класс - под ред. В.В.Воронковой. - Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. - М."Просвещение», 2008.
2. Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014