

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020 г

Утверждено
Приказ № 135 от « 2 » сентября 2020 г

Директор школы
 О.А. Богданова /



Адаптированная образовательная программа
по ФГОС УО (ИН) Вар.1
по предмету физическая культура
3 класс

Учитель первой
квалификационной категории:
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2020 – 2021 уч. год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС УО (ИН) Вариант 1;
- Утвержденного Учебного плана ФГОС УО (ИН) Вариант 1 на 2020 -2021 уч. год;

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1 – 4кл. имеет **целью**:

- сообщать знания по физической культуре,
- формировать двигательные навыки и умения,
- содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

Образовательные:

- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм;

Коррекционные:

- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- Содействовать формированию у учащихся правильной осанки;

Воспитательные:

- Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Основополагающие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Спортивные игры (элементы);
- Игры: спортивные игры (элементы); подвижные игры и игровые упражнения.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): 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.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; 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.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на

носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. 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 шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Таблица 1

Класс	Учебный триместр	Количество часов					Всего часов	
		Основы знаний	Гимнастика	Лёгкая атлетика	Лыжная подготовка	Спортивные игры (элементы)		Подвижные игры и игровые упражнения
3	I	В процессе урока	9	14	-	4	3	30
	II		14	-	12	4	3	33
	III		9	10	-	14	6	39
Итого:	32		24	12	22	12	102	

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Планируемые результаты

Обучающиеся научиться:

- выполнять гигиенические правила на занятиях по физкультуре;
- сочетать дыхание с движением;
- сохранять осанку при движении;
- выполнять упражнения на расслабление;
- выполнять упражнение в равновесии;
- выполнять команды старта;
- вести мяч и изменением направления и скорости движения;
- передавать мяч в движении в парах;
- преодолевать гимнастическую полосу препятствий;
- метать мяч на дальность отскока;
- применять изученные способы передвижения на лыжах;
- применять изученные приёмы в играх по упрощённым правилам;
- соблюдать технику безопасности на занятии.

Учебно-методический комплект:

Материально-техническое обеспечение: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

Учебно-методическое обеспечение: учебные программы, литература по курсу.

УМК

1. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровливания детей. «Новая школа» М. 1994 г.
2. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
3. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
6. Адаптированная основная образовательная программа (АООП) начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра вариант 8.4 разработанная государственным казенным общеобразовательным учреждением «Школа № 3 Костромской области для детей с ограниченными возможностями здоровья», 2016 г, 192 с.

Тематическое планирование.

№ п/п	<u>1 триместр</u>	Кол-во часов	Дата проведения
<u>ГИМНАСТИКА</u>		9ч	
1	Основы знаний. Т/Б при занятиях гимнастикой. Стоя у вертикальной плоскости поочередное поднятие ног, согнутых в коленях.	1	03.09
2	Основные положения в движении. Дыхательное упражнение «Обними себя».	1	03.09
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Удержание на голове небольшого груза.	1	04.09
4	Ритмические упражнения. ОРУ в движении под музыку.	1	07.09
5	Дыхательные упражнения с произнесением гласных на выдохе: -у-а-о.	1	10.09
6	Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение команд. Дыхательные упражнения.	1	11.09
7	Размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал руки в стороны - техника выполнения.	1	14.09
8	Размыкание на вытянутые руки на месте. ОРУ на осанку с гимнастическими палками.	1	17.09
9	Повороты кругом. Ходьба по диагонали. ОРУ с малыми мячами - техника выполнения.	1	18.09
<u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u>		14ч	
10	Т/Б на занятии. Ходьба с различным заданием для рук с изменением направления по команде учителя.	1	21.09
11	Ходьба с изменением скорости. Бег в медленном темпе, соблюдая строй (1,5 мин.).	1	24.09
12	Чередование ходьбы и бега. Комплекс упражнений без предметов.	1	25.09
13	Бег. Понятие – высокий старт.	1	28.09
14	Челночный бег 3х5.	1	01.10
15	Ходьба с высоким подниманием бедра. Быстрый бег на скорость 20-30 метров.	1	02.10
16	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1	12.10
17	Прыжки в длину способом «Согнув ноги».	1	15.10
18	Прыжки в длину способом «Согнув ноги».	1	16.10
19	Прыжки в высоту с шага.	1	19.10
20	Прыжки в высоту с шага.	1	22.10
21	Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность.	1	23.10
22	Метание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель.	1	26.10

23	Метание малого мяча правой и левой рукой в вертикальную цель.	1	29.10
<u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ЭЛЕМЕНТЫ)</u>		4ч	
24	Пионербол. ТБ на занятии. Знакомство с игрой.	1	30.10
25	Волейбольный мяч: узнавание, показ. Игра в паре без сетки.	1	02.11
26	Игра в паре через сетку.	1	05.11
27	Игра «Парный волейбол».	1	06.11
<u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u>		3ч	
28	Вводный инструктаж. Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Подвижная игра «Кто донесет мяч».	1	09.11
29	Игровое упражнение «Люди, птицы, звери». Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1	12.11
30	Игровое упражнение «Стоп, хлоп, раз». Подвижная игра «Футбол раков».	1	13.11
<u>2 триместр</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		14ч	
31	Основы знаний. Т/Б на занятии. ОРУ со скакалками (скакалка сложена вдвое).	1	23.11
32	Основные положения в движении. Дыхательные упражнения. ОРУ с мячом.	1	26.11
33	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение «Контроль осанки».	1	27.11
34	Ритмические упражнения с гимнастическими лентами под музыку.	1	30.11
35	Комплекс упражнений в движении с различным заданием для рук и ног.	1	03.12
36	Строевые упражнения. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.	1	04.12
37	Упор лёжа на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук. Дыхательные упражнения.	1	07.12
38	Поочерёдное поднятие ног из положения сидя, упор сзади на гимнастической скамейке.	1	10.12
39	Перекаты в группировке.	1	11.12
40	Разновидности ходьбы по гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.	1	14.12
41	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	17.12
42	Перелезание через препятствие высотой до 70 см (горка матов). Дыхательные упражнения.	1	18.12
43	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами.	1	21.12
44	В висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на руках 1-2 сек.	1	24.12

<u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ЭЛЕМЕНТЫ)</u>		4ч	
45	Баскетбол. ТБ на занятии. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	25.12
46	Упражнения в парах. Броски и ловля мяча с отскоком от пола.	1	11.01
47	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой.	1	11.01
48	Совершенствование техники ведения мяча.	1	14.01
<u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u>		12ч	
49	ТБ на занятии. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	14.01
50	Носовое дыхание. Транспортировка лыжного инвентаря. Выход на улицу.	1	15.01
51	Соблюдение последовательности действий при прикреплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.	1	15.01
52	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	18.01
53	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	21.01
54	Выполнение ступающего шага.	1	22.01
55	Выполнение ступающего шага.	1	25.01
56	Продвижение вперед приставным шагом.	1	28.01
57	Продвижение вперед приставным шагом.	1	29.01
58	Применение изученных приемов на лыжах. Подвижная игра «Трудная дорога».	1	01.02
59	Применение изученных приемов на лыжах. Подвижная игра «Трудная дорога».	1	04.02
60	Свободное передвижение по лыжне.	1	05.02
<u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u>		3ч	
61	Игровое упражнение «Ткач и челнок». Подвижная игра «Пожарные на учении».	1	08.02
62	Игровое упражнение «Умей слушать». Подвижная игра «Раки переползли через обруч».	1	11.02
63	Игровое упражнение «Дни недели». Подвижная игра «Футбол раков».	1	12.02
<u>3 триместр.</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		9ч	
64	Основы знаний. Т/Б на занятии. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение «Контроль осанки».	1	22.02
65	Комплекс упражнений для крупных мышц туловища. Грудное и брюшное дыхание.	1	25.02

66	Комплекс упражнений с обручем. Прокатывание и ловля обруча.	1	26.02
67	Комплекс упражнений для рук и ног в движении. Ходьба в обход в колонне до 10 сек, вторично до 15 сек.	1	01.03
68	Ритмические шаги под музыку.	1	04.03
69	Комплекс упражнений для мышц стопы. Приседание на носках на всей ступне.	1	05.03
70	Переноска гимнастических палок от 6 до 8 штук.	1	11.03
71	Коллективная переноска гимнастических матов.	1	11.03
72	Эстафета «Полоса препятствий».	1	12.03
<u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ЭЛЕМЕНТЫ)</u>		14ч	
73	Пионербол. ТБ на занятии. Расстановка игроков на площадке. Разминка.	1	15.03
74	Совершенствование техники подбрасывания мяча и ловля его.	1	18.03
75	Совершенствование техники ударов мяча об пол и ловля его двумя руками.	1	19.03
76	Техника подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота.	1	22.03
77	Поочерёдное подбрасывание волейбольного мяча правой и левой рукой.	1	25.03
78	Совершенствование техники верхней подачи мяча через сетку.	1	26.03
79	Игра «Перестрелка»	1	29.03
80	Парный волейбол по упрощённым правилам.	1	01.04
81	Баскетбол. ТБ на занятии. Совершенствование техники отбивания баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	02.04
82	Совершенствование техники ведения мяча в движении по прямой.	1	12.04
83	Игра «Мяч с четырёх сторон».	1	15.04
84	Передача мяча в парах.	1	16.04
85	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	19.04
86	Игра по упрощённым правилам.	1	22.04
<u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u>		10ч	
87	Основы знаний. Т/Б на занятии. Движение руками с флажками в ходьбе. Комплекс ОРУ.	1	23.04
88	Смена быстрой ходьбы плавными движениями рук в мягкой ходьбе.	1	26.04

89	Чередование ходьбы и бега. Ходьба с перешагиванием через большие мячи.	1	29.04
90	Ходьба с изменением скорости. Бег, обегая стойки.	1	30.04
91	Совершенствование техники быстрого бега на скорость.	1	06.05
92	Прыжковая подготовка. Совершенствование техники прыжка с небольшого разбега в длину.	1	06.05
93	Совершенствование техники прыжка с ноги на ногу с продвижением вперед.	1	07.05
94	Совершенствование техники прыжка в высоту и в глубину с шага.	1	13.05
95	Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность.	1	13.05
96	Контроль знаний и умений.	1	14.05
<u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u>		6ч	
97	Вводный инструктаж. Игровое упражнение «Удержись». Подвижная игра «Точный прыжок».	1	17.05
98	Игровое упражнение «Дни недели». Подвижная игра «Попади в цель».	1	20.05
99	Игровое упражнение «Четыре стихии». Подвижная игра «Самые сильные».	1	21.05
100	Игровое упражнение «Контроль осанки». Подвижная игра «Подвижная цель».	1	24.05
101	Игровое упражнение «Стоп, хлоп, раз». Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	27.05
102	Игровое упражнение «Петушинный шаг». Подвижная игра «Капканы».	1	28.05
Итого:		102ч	