

**МБОУ "Шилинская СШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

---

Грубый А.В

Протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УР**

---

Каверзина С.А.

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

Коломейцев А.В.

Приказ №01-027-79/11 от  
«30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся 3 класса

**с. Шила 2023**

**Пояснительная записка**

## 1. Цели и задачи программы

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе требований Стандарта ФГОС для детей с ОВЗ (умственная отсталость), примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В.Воронковой «**Программы специальных** (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2013. Данная программа соответствует Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений России и допущена Министерством образования РФ.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой 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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Место учебного предмета «Физическая культура».**

На изучение предмета«**Физическая культура**» вклассе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 105 часам в год.

### **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;
- под счёт 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.

### **Достаточныйуровень:**

- 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

## Основные требования к знаниям и умениям учащихся

### *Предметные результаты по окончании 2 класса:*

- *Общие теоретические сведения.* 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. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать**:* как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
- *На уроках гимнастики **знать**:* своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега. Основные положения рук, ног, туловища. Значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать**:* правила и поведение во время игр.

*На уроках лёгкой атлетики **уметь**:* не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук; выполнять высокий старт; бегать на скорость 30 метров; бегать с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени;

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя;

*На уроках гимнастики **уметь**:* выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве.

*На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь**:* выполнять правила общественного порядка и правила игры.

### **Личностные результаты:**

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

### **· Учебно-тематический план**

#### **Содержание учебной программы во 2 классе**

Рабочая программа состоит из разделов:

1. «Знания о физической культуре».
2. «Гимнастика с основами акробатики».
3. «Лёгкая атлетика».
4. «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. В 1-4 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 30 м, прыжках в длину с места, гибкости.

#### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся во 2 классе**

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности
1.	Знания о физической культуре	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, на занятиях, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, применяемых в ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при выполнении упражнениями.
2.	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов</p> <p>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Лазанье и перелезание</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение в колонну по два через середину зала в движении с шагом, «Реже шаг!»</p> <p>Основные движения рук и ног, туловища, головы, головы и шеи. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений с набивными мячами.</p> <p>Перекувырки в группировке. Из положения лёжа на спине (индивидуально).</p> <p>По гимнастической стенке вверх и вниз разноимёнными шагами, по наклонной скамейке приставными шагами, по наклонной скамейке приставными шагами и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>На гимнастической стенке на согнутых руках. Упражнения на гимнастическом козле.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием, по гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола одной ногой, другая в сторону, вперёд, назад с разгибанием.</p> <p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжки со скамейки с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения лёжа.</p>

	<p>Висы</p> <p>Равновесие</p> <p>Опорные прыжки</p>	
--	---	--

3.	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>В различном темпе, с выполнениями упражнений д контроля зрения.</p> <p>Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х мин м.. Челночный бег (3х5 м) .на скорость до 40 м. по эстафета).</p> <p>С ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. пр обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление перешагивание.</p> <p>Малого мяча левой, правой рукой на дальность в г (баскетбольный щит с учётом дальности отскока н</p>
	<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Х Повороты направо, налево без контроля зрения. Пр закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба в различными положениями рук, ног(одна нога идёт в высоту до определённого ориентира. Дозировани условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполне времени.</p>
	<p><b>Игры</b></p>	



	Коррекционные игры	«Два сигнала», «Запрещённое движение», «Запомн
		«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч
	Игры с элементами обще развивающих упражнений	
	Игры с бегом и прыжками	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «То
		«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему»,
	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Вот так карусель», «Снегурочка».
	Игры зимой	

#### Пояснительная записка

**Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год 3 класс**

Дата	Раздел программы	Тема	Корректировка
	Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека.	
		Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	
		Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	
		Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.	
		СБУ. ОРУ. Бег 30м.	
		Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	
		Метание мяча с места. Игра.	
		Метание мяча с места на результат. Игра.	
	Знания ф. к.	Профилактика травматизма. Понятие о физической культуре. История создания, нормативы ВФСК ГТО.	
	Спорт. и подв. игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	
		Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.	
		Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд	
		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	
		Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	
		Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	
		Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	
		Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	
		Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	
		Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	

		Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	
		Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	
		Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.	
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.	
		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
		ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	
	Знания ф. к.	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с традициями и обычаями народов.	
		ОРУ. Круговая тренировка.	
	Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	
		Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	
		Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	
		Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	
		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	
		Акробатика. Упр. в равновесии.	
		Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)	
		Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).	
		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	
		Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.	
		Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.	

		Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.	
	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	
		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
	Спорт. и подв. игры	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.	
		Ловля и передача мяча.	
		Передачи мяча.	
		Ведение мяча, броски в кольцо.	
		Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.	
		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	
	Способы физ. деятельн	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	
		Измерение показателей физического развития.	
	Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.	
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	
		Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	
		Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	
		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.	
		Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.	
		Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	
		Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.	
		Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.	
		Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.	

		Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.	
		Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	
		Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	
		Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.	
	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	
		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
	Способы физ. деятельн	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	
	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках.	
		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.	
		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.	
		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	
		Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.	
		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.	
		Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.	
		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	
		ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры	
	Физк-оздор. деятелт	Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.	
		ОРУ. Круговая тренировка. Игры.	
	Физк-оздор.	Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.	

	деятел.		
	Знания ф. к.	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	
	Спортивные игры	Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).	
		Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.	
		Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.	
		Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.	
		Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.	
		Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.	
		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.	
		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.	
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.	
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	
	Лёгкая атлетика	Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.	
		Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.	
		Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.	
		Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	
		Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	

		Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.	
		Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	
		Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега	
		Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность	
	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта	
		ОРУ. Национальные виды спорта	
		Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.	
<b>Итого:102ч.</b>			