

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа г. Светогорска»
от _____ № _____
Директор В.В. Кокоткина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(НАДОМНОЕ ОБУЧЕНИЕ)
3 КЛАСС
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Г. СВЕТОГОРСКА»
2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа г. Светогорска»
31.08.2020 г. протокол № _____

г. Светогорск
2020

Пояснительная записка

Правовой статус

Рабочая адаптированная образовательная программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе рекомендаций ФГОС от 19.12.2014 г., в соответствии с положениями ФЗ РФ «Об образовании» и ФЗ РФ «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья», Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)), АООП МБОУ «СОШ г. Светогорска».

Адресат программы

Рабочая программа рассчитана на контингент учащихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), обучающихся в 3 классе надомной формы обучения.

Общая характеристика учебного предмета

Задачи учебного предмета «Физическая культура» определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр широко обозначенных задач может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, при-обретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Программа решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Цель учебного предмета: формирование основ физической культуры личности как части общей культуры человека, включающей мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. развитие спектра физических способностей ребенка.
4. развитие возможностей систем организма, а так же профилактика и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. коррекция двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Планируемые образовательные результаты

Личностные

- 1) имеет адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) владеет социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 3) владение доступными навыками коммуникации;

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- выполняет комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их следует;
- выполняет несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд.

Достаточный уровень:

- осваивает элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполняет основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Личностные БУД

- осознает себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- положительно относится к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- готов к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Познавательные БУД

- проявляет умения, которые сформированы на основе изучения данного раздела;
- отвечает на простые вопросы учителя;

- группирует предметы, объекты на основе существенных признаков;
- определяет тему.

Коммуникативные БУД:

- участвует в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- отвечает на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдает простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушает и понимает речь других.

Регулятивные БУД:

- определяет и понимает цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя;
- принимает учебную задачу;
- учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;

- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану с опорой на образцы, рисунки учебника;
- учиться совместно с учителем и другими учениками деятельности на уроке.

Для достижения планируемых результатов учителя используют дидактические средства: визуальные (зрительные), к которым относятся оригинальные предметы или их разнообразные эквиваленты, муляжи, предметные картинки, сюжетные картины и т. д.; аудиальные (слуховые), включающие магнитофоны, музыкальные инструменты и т.п., и аудиовизуальные (зрительно-слуховые) - звуковое кино, телевидение, компьютеры и т. д.

Методы и приемы работы:

- словесные – рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные – наблюдение, демонстрация, просмотр;
- практические – упражнения;

Основными методами обучения учащихся с интеллектуальной недостаточностью являются:

- *Метод строгого регламентированного упражнения*-характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п.
- *Метод разучивания по частям*- предусматривает первоначальное изучение отдельных частей отдельных действий с последующим соединением их в необходимое целое.
- *Метод разучивания в целом*-предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения. Этот метод применяется на любом этапе обучения.
- *Игровой метод*- обладает многими признаками, характерными для игр физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (то есть характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания.
- *Соревновательный метод*- обладает многими признаками, характерными для соревнования, но имеет более широкое применение.

Ведущей **образовательной технологией** является здоровьесберегающие технологии (знакомство с результатами медицинских осмотров, их учет в учебно-воспитательной работе; создание здорового психологического климата на уроках; соблюдение санитарно-гигиенических норм на занятиях по физической культуре; применение релаксационных упражнений), а также применение игровой технологии на всех этапах урока. Технология дифференцированного физкультурного образования (целенаправленное физическое формирование ребенка посредством развития его индивидуальных способностей)

Календарно-тематическое планирование

	Дата	Тема урока	Ко л- во ча- сов	Планируемые образовательные результаты		Дея- тель- ность уч-ся	Программно- практические работы, оборудование	До- маш- нее за- да- ние	Тип урока, технология
				личностные	предметные				
		Вводный урок. Правила поведения на уроках физической культуры(техника безопасности).	0.5	Осознаёт себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; появляется способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем	Соблюдает правила поведения на уроке физической культуры. Понимает правила игры. Действует по инструкции учителя.	Играют в игру на знакомство.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Спортивная форма, обувь		Сообщение новых знаний. Развивающая, здоровьесберегающая.
		Строевые упражнения.	0.5	Принимает и осваивает социальную роль обучающегося, формируется социально значимый мотив учебной деятельности	Слушает команды учителя. Стоит в одну шеренгу. Учится различать команды «Равняйсь!», «Смирно»	Выполняют строевые упражнения.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса.		Сообщение новых знаний Игровая.
		Ходьба в колонне за учителем.	0.5	Принимает и осваивает социальную роль обучающегося, формируется социально значимый мотив учебной деятельности	Слушает и выполняет команды учителя. Действует по инструкции. Получает представление ходьбы по кругу, ходьбы парами, взявшись за руки	Ходят парами по кругу.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса.		Комбинированный урок. Игровая. здоровьесберегающая
		Ходьба по прямой линии	0.5	Принимает и осваивает социальную роль обучающегося, формируется социально значимый мотив учебной деятельности	Слушает и выполняет команды учителя. Получает представление о разных способах ходьбы.	Ходят по прямой линии.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки		Комбинированный. Игровая. Здоровьесберегающая
		Ходьба с сохранением	0.5	Принимает и осваивает соци-	Слушает и выполняет	Ходят с	Спортивный		Комбиниро-

		правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.		альной роль обучающегося, формируется социально значимый мотив учебной деятельности	команды учителя. Учит-ся следить за правильной осанкой. Различает понятия «бег» и «ходьба»	чередованием бега.	инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки.		ванный Игровая, здоровьесберегающая
		Медленный бег с сохранением правильной осанки.	0.5	Принимает и осваивает социальной роль обучающегося, формируется социально значимый мотив учебной деятельности	Соблюдает правила и технику безопасности на уроках физической культуры. Следит за правильной осанкой.	Бегают группами и по одному.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15м-бег, 15м-ходьба)	0.5	Принимает и осваивает социальной роль обучающегося, формируется социально значимый мотив учебной деятельности	Различает понятия «бег» и «ходьба». Умеет строиться в шеренгу. Умеет следить за правильной осанкой. действует по инструкции учителя.	Чередуют бег и ходьбу.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево	0.5	Владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Получают представления о прыжках. Соблюдают дистанцию и технику безопасности во время выполнения упражнений. Слушают и выполняют команды учителя	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая
		Перепрыгивание через начерченную линию.	0.5	Появляется способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем	Различает и выполняет команды учителя. Соблюдает дистанцию и технику безопасности во время выполнения упражнений.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая

		Перепрыгивание через начерченную линию.	0.5	Появляется способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем	Различает и выполняет команды учителя. Соблюдает дистанцию и технику безопасности во время выполнения упражнений.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Прыжки с ноги на ногу.	0.5	Положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.	Имеет представление о прыжках. Слушает и выполняет команды учителя. Соблюдает технику безопасности. Следит за правильной осанкой.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Прыжки с ноги на ногу.	0.5	Положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.	Имеет представление о прыжках. Слушает и выполняет команды учителя. Соблюдает технику безопасности. Следит за правильной осанкой.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Подпрыгивание вверх	0.5	Положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.	Имеет представление о прыжках. Правильно выполняет технику прыжков на одной и двух ногах. Осваивает технику подпрыгивания вверх. Слушает и выполняет команды учителя.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Подпрыгивание вверх	0.5	Положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.	Имеет представление о прыжках. Правильно выполняет технику прыжков на одной и	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики		Комбинированный, игровая здоро-

				ческому ее восприятию.	двух ногах. Осваивает технику подпрыгивания вверх. Слушает и выполняет команды учителя.	ля.	для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		вьесберегающая
		Прыжки в длину с места	0.5	Положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию	Слушает и выполняет команды учителя. Соблюдает правила поведения и технику безопасности во время выполнения прыжков. Сдает норматив прыжок в длину с места.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Изучение захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками	0.5	Положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию	Получает представление о метании различных предметов. Учится исходному положению и правильному захвату. Слушает и выполняет команды учителя. Действует по	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Прием и передача мяча, флажков, палок.	0.5	Положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию	Учится различать понятия «шеренга», «круг», «колонна». Соблюдает правила и технику безопасности во время выполнения упражнений. Действует по инструкции учителя.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Прием и передача мяча, флажков, палок.	0.5	Положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию	Учится различать понятия «шеренга», «круг», «колонна». Соблюдает правила и технику безопасности во время выполнения упражнений. Действует	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, ска-		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая

					по инструкции учителя.		калки, батуты		
		Произвольное метание малых и больших мячей в игре	0.5	Положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию	Осваивает технику метания малых и больших мячей в игре. Учится взаимодействовать с партнерами. Слушает и выполняет команды учителя.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Произвольное метание малых и больших мячей в игре	0.5	Положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию	Осваивает технику метания малых и больших мячей в игре. Учится взаимодействовать с партнерами. Слушает и выполняет команды учителя.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, коврики для фитнеса. конусы для разметки, скакалки, батуты		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Броски, ловля волейбольных мячей	0.5	Появляется способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем	Осваивает технику бросков и ловлю волейбольного мяча. Учится взаимодействовать с партнером. Слушает и выполняет команды учителя.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, свисток, конусы для разметки		Комбинированный. игровая
		Броски, ловля волейбольных мячей	0.5	Появляется способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем	Осваивает технику бросков и ловлю волейбольного мяча. Учится взаимодействовать с партнером. Слушает и выполняет команды учителя.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, свисток, конусы для разметки		Комбинированный. игровая
		Метание колец на шесты	0.5	Владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Осваивает технику метания колец на шесты. Слушает и выполняет команды учителя. Соблюдает технику безопасности во время выполнения заданий.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: набор колец и шестов для метания, конусы для разметки, набивные мячи, скакалки.		Комбинированный. Игровая здоровьесберегающая

		Метание колец на шесты	0.5	Владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Осваивает технику метания колец на шесты. Слушает и выполняет команды учителя. Соблюдает технику безопасности во время выполнения заданий.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: набор колец и шестов для метания, конусы для разметки, набивные мячи, скакалки.		Комбинированный. Игровая здоровьесберегающая
		Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	0.5	Владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Осваивает технику метания малого мяча. Различает правую и левую руку. Правильно выполняет захват мяча. Соблюдает технику безопасности. Слушает и выполняет команды и рекомендации учителя.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: теннисные мячи, набивные мячи, волейбольные мячи		Комбинированный. Игровая Здоровьесберегающая
		Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	0.5	Владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Осваивает технику метания малого мяча. Различает правую и левую руку. Правильно выполняет захват мяча. Соблюдает технику безопасности. Слушает и выполняет команды и рекомендации учителя.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: теннисные мячи, набивные мячи, волейбольные мячи		Комбинированный. Игровая Здоровьесберегающая
		Упражнения без предметов. Изучение основных положений и движения рук, ног, туловища, головы.	0.5	Понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	Получает представление об основных положениях рук, ног, туловища, головы. Соблюдает технику безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: коврики для фитнеса, свисток, гимнастические маты.		Комбинированный, игровая
		Упражнения без предметов. Изучение основных положений	0.5	Понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об	Получает представление об основных положениях рук, ног, туловища, го-	Выполняют задание	Спортивный инвентарь: коврики для		Комбинированный, игровая

		и движения рук, ног, туловища, головы.		этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	ловы. Соблюдает технику безопасности при выполнении упражнений.	учителя.	фитнеса, свисток, гимнастические маты.		
		Изучение комплекса общеразвивающих упражнений	0.5	Владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	Учится основным положениям рук, ног, туловища, головы. Слушает счет учителя. Соблюдает технику безопасности.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: коврики для фитнеса, свисток, гимнастические маты		Комбинированный, игровая
		Изучение комплекса общеразвивающих упражнений	0.5	Владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	Учится основным положениям рук, ног, туловища, головы. Слушает счет учителя. Соблюдает технику безопасности.	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: коврики для фитнеса, свисток, гимнастические маты		Комбинированный, игровая
		Упражнения на дыхание	0.5	Понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	Учатся согласовывать дыхание с различными движениями: вдох при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох при опускании вниз головы, при наклонах ту-	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: коврики для фитнеса, скалки обручи, свисток.		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Упражнения на дыхание	0.5	Понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	Учатся согласовывать дыхание с различными движениями: вдох при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох при опускании вниз головы, при наклонах ту-	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: коврики для фитнеса, скалки обручи, свисток.		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая
		Упражнения на дыха-	0.5	Понимает личную ответ-	Учатся согласовывать	Выпол-	Спортивный		Комбиниро-

		ние		ственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	дыхание с различными движениями: вдох при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.	няют задание учителя.	инвентарь: коврик для фитнеса, скакалки, обручи, свисток.		ванный, игровая здоровьесберегающая
		Упражнения на дыхание	0.5	Понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	Учатся согласовывать дыхание с различными движениями: вдох при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох при опускании вниз головы, при наклонах ту-	Выполняют задание учителя.	Спортивный инвентарь: коврик для фитнеса, скакалки, обручи, свисток.		Комбинированный, игровая здоровьесберегающая