

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с.Алькино
муниципального района Похвистневский
Самарской области
(ГБОУ СОШ с.Алькино)

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/Н.М.Сайфутдинова

Протокол № _____

от «14» авг.2020 г.

«Проверено»

Зам. директора по УВР

_____/Г.К.Шайхутдинова

от «25» авг. 2020г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ

с. Алькино

_____/Ф. М. Маннанов

от «26» авг.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(АОП для обучающихся с УО
(интеллектуальными нарушениями) вар.1)
3 класс
на 2020– 2021 учебный год

Учитель Муртазина Р.К.

с. Алькино, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для обучающегося 3 класса с умственной отсталостью.

Рабочая программа составлена с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (под ред. Баряевой Л.Б., Яковлевой Н.Н.- Спб. 2011г.)
- «Коррекционно-образовательной программы для детей с выраженными интеллектуальными нарушениями» (под редакцией Баряевой Л.Б.). СПб, 1996г.
- Учебного плана ГБОУ СОШ с.Алькино на 2020-2021 учебный год.

по адаптивному физическому воспитанию обучающегося с ОВЗ.

Целью предмета «Адаптивная физическая культура» является укрепление здоровья обучающейся и достижение ею индивидуально доступного уровня развития двигательных способностей и личностных качеств, предоставляющих максимально возможную самореализацию в различных сферах жизнедеятельности (учебной, бытовой, трудовой и др.).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Адаптивная физическая культура» относится к образовательной отрасли «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и реализуется с 1 по 4 класс начального обучения. В соответствии с учебным планом в 3 классе на изучение предмета выделяется 17 часов (0,5 в неделю, 34 недели)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные

- имеет представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека
- восприятие собственного тела, осознание своих возможностей и ограничений
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться и т.д.
- освоение двигательных навыков, координации движений
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости
- умение выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, играть в подвижные игры
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений

Личностные

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

- развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов
- умение радоваться достижениям (выше прыгнула, быстрее пробежала и т.д.) в процессе выполнения физических упражнений
- интерес к определённым видам физкультурно-спортивной деятельности
- проявлять дисциплинированность, упорство в достижении цели
- развитие личной ответственности за свои поступки

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования. Пространственное расположение ориентиров и инвентаря при занятиях физическими упражнениями: впереди-позади, вверху-внизу, слева-справа, около, между. Отличительные признаки используемого спортивного инвентаря (по цвету: красный, желтый, синий, зеленый; по размеру: большой, маленький, длинный, короткий; по количеству: много, мало, один, больше, меньше, поровну).

Двигательные умения и навыки

Строевые упражнения. Построение в шеренгу у (на) линии. Построение в круг, взявшись за руки; перестроение из шеренги в круг. Освоение команд: «Повернулись!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «В одну шеренгу становись!», «В колонну становись!». Передвижение прямо, по кругу, по диагонали.

Ходьба. Ходьба по начерченным линиям, между линий и ориентиров (стойки, кегли), в ускоренном темпе; то же в парах. Переход с ходьбы на бег.

Бег. Бег с изменением направления в колонне за учителем: противходом налево (направо), змейкой, по диагонали. Бег парами, взявшись за руки.

Прыжки. Прыжки в длину с места: с гимнастического мостика на мат (активный толчок и взмах рук). Прыжки на двух ногах в правую (левую) сторону через линию, препятствие.

Броски, ловля, удары. Броски мяча двумя руками вверх и ловля. Броски и ловля мяча в парах: снизу, от груди. Метание малого мяча с места. Передача мяча ногой через препятствие (скамейку).

Ползание, лазанье и перелезание. В положении лежа на гимнастической скамейке передвижение с помощью рук. Ползание с перелезанием через препятствие (горка из матов, гимнастическая скамейка), проползание под легко сбиваемой планкой, дугами. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз.

Акробатические упражнения и балансировка. Перевороты тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью. Группировка в приседе, лежа на спине. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги.

Передача предметов и переноска грузов. Переноска груза с помощью учителя. Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой, за спиной. Переноска в установленное место одного-двух мячей, обручей, кеглей.

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных способностей. Ходьба, переступая препятствие в 10-15 см. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Упражнения с флажками в движении. Передача в парах подвешенного на веревке мяча. Маршировка на месте со сменой темпа: медленно-быстро. Чередование ходьбы и бега

сменой медленной и быстрой музыки. Челночный бег. Проползание под планкой (шнуром). Переступание через легко сбиваемые препятствия высотой до 30 см. Из положения сидя, падение назад, на бок на поролоновый мат. Передача мяча партнеру в шеренге, в колонне. Перешагивание линий, расположенных на разном расстоянии. Стойка на носках (5-10 с). Стойка в положении правая ступня впереди левой (и наоборот) с открытыми и закрытыми глазами (5-10 с).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Берегись автомобиля», «Рыбаки», «Догони обруч», «Толкни мяч», «Поищем кубики», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Кегельбан», «Раз, два, левой — как солдаты», «Полощем белье», «Стряхиваем воду».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Броски резинового, баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в стену с расстояния 2-3 м. Метание малого мяча с места ведущей рукой в стену с расстояния 4 и более метра. Стоя (сидя) толкание набивного мяча в указанный сектор (лежащий на полу, приставленный к стене обруч). Поднимание набивного мяча вперед, вверх, опускание вниз. Вис на гимнастической стенке (от ног до пола - 10 см). Спрыгивание с высоты 20-30 см (на мягкую поверхность). Прыжки на одной ноге: держась за руки помощника, у опоры и без. Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Борода», «Прыжки по полоскам», «Сбей кегли», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Велосипедист».

Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 15 м. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Бег с остановками по сигналу. Бег с подскоками. Перекатывание друг другу мяча, гимнастического обруча и его ловля.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрее лови», «Догони меня», «Берегись автомобиля», «Догони обруч», «Кто выше бросит мяч», «Летающая тарелка».

Развитие подвижности суставов. Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев. Стоя (сидя) упражнения с флажками: поднимание рук вверх, в стороны, вперед, круговые движения, помахивание флажками над головой. Наклоны и повороты туловища стоя, сидя; поднимание, сгибание, ног, касание ногой подвешенного ориентира. Полуприседы и приседы в основной и широкой стойках.

Развитие выносливости. Повторные 10-20-секундные пробежки в произвольном темпе. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 200 м. Медленный продолжительный бег с учителем. Безостановочная ходьба на расстояние 200-400 м. Бег с набивным мячом до 1 кг (переноска на 20-30 м). Непрерывный бег трусцой до 2 мин. Комплекс из 5-6 упражнений (игровых заданий) для развития мышц рук и плечевого пояса.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Рыбаки», «Берегись автомобиля», «Прыжки по полоскам».

Развитие мелкой моторики. Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх и обратно. Вставление палочек в подготовленные на доске отверстия и т. п. Разрывание одного и нескольких сложенных вместе листов бумаги. Противопоставление большого пальца каждому пальцу отдельно и всем вместе. Массирование пальцев рук.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Собери», «Толкни мяч», «Не урони мяч», «Пирамида».

Коррекционно-развивающие упражнения

Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Двигательные действия по команде учителя («Шагом марш!», «Стой!» и др.), сигналу (свистком, хлопками, музыкой), жестом. Сидя с зажатым между коленями мячом сгибание и разгибание ног. Массирование рефлексогенных зон на подошвах ног.

Задания с продолжительным выдохом и глубоким вдохом: длительное произношение гласного звука ([a], [o], [y]). Вдох носом с прикрытым ладонью ртом. Наклоны туловища вправо, влево, касаясь спиной вертикальной плоскости: руки на пояс, в стороны, вверх. Наклоны и повороты прямого туловища с гимнастической палкой на лопатках. Переноска предмета (книги, подушечки) на голове. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по лежащему на полу канату. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Слепой музыкант», «Собери», «Подвижная цель», «Отбей коробку», «Угадай звук», «Кегельбан», «Длинные ножки идут по дорожке! Короткие ножки идут по дорожке!», «Быстрее! Медленнее!», «Угадай, кто это»,

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила безопасности на уроке физкультуры. Строевые упражнения. Ходьба по начерченным линиям. Бег с изменением направления.	1
2	Бег змейкой. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1
3	Прыжки на двух ногах в правую (левую сторону через линию, препятствие). Челночный бег.	1
4	Прыжки с гимнастического мостика на мат. Ускорение, быстрое пробегание отрезков до 15 метров	1
5	Броски мяча двумя руками вверх и ловля.	1
6	Броски и ловля мяча в парах: снизу, от груди	1
7	Метание малого мяча с места. Передача мяча ногой через препятствие.	1
8	Ползание. В положении лёжа на гимнастической скамейке передвижение с помощью рук.	1
9	Ползание с перелезанием через препятствие, проползание под легко сбиваемой планкой, дугами.	1
10	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз. Наклоны туловища стоя, сидя.	1
11	Повороты тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью.	1
12	Группировка в приседе, лёжа на спине. Наклоны туловища стоя, сидя.	1
13	Упражнения на развитие координации движения. Наклоны туловища стоя, сидя.	1
14	Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой, за спиной	1
15	Переноска в установленное место одного-двух мячей, обручей, кеглей. Челночный бег.	1
16	Безостановочная ходьба на расстояние до 200 м.	1
17	Медленный продолжительный бег с учителем.	1

