

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

(МОУ «СОШ №3») УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 116/3-26-206

От 13.08.2021

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
1-4 классы
**Адаптированная основная общеобразовательная
программа начального образования
для детей с ограниченными возможностями здоровья
вариант 2.2 с задержкой психического развития**

Составлена:

Константиновой Т. А.,
учителем начальной школы
первой квалификационной
категории

Саянск, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе адаптированной основной образовательной программы для слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2) МОУ «СОШ №3» г. Саянска от 29.12.2020 № 116/3-26-335

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

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим, в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие 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.

Цель изучения физической культуры в I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 2.2) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. **Задачами** выступают:

- 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;
- 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;

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на **67 часов**.

1 класс – 16 часов в год;

2-3 класс – 51 час в год;

4 класс- 34 часа в год

Планируемые результаты

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

Иметь представление о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема раздела, урока. Вводный ,промежуточный-тематический , итоговый контроль	К-во часов	Дата	Наглядный и дидактический материал
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	1		Инструкции по технике безопасности
2	Ходьба в быстром темпе	1		
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1		
4	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	1		
5	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	1		Мяч
6	Разучивание техники прыжка в длину с места	1		Гимнастический мат
7	Индивидуальная работа с мячом	1		Мяч
8	Подвижные игры с элементами ОРУ	1		Мяч, скакалка, обруч
9	Беговые и прыжковые подвижные игры	1		
10	Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка	1		Мяч, скакалка, обруч
11	Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	1		Гимнастический мат
12	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	1		Гимнастический мат
13	Разучивание техники строевых упражнений	1		
14	Круговая тренировка	1		Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток
15	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	1		Свисток, мяч
16	Итоговый игровой урок	1		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема раздела, урока. Вводный, промежуточный-тематический, итоговый контроль	К-во часов	Дата	Наглядный и дидактический материал
1	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1		
2	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1		
3	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		
4	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег на носках (медленно).	1		
5	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).	1		Гимнастические прямоугольники
6	Бег с преодолением простейших препятствий.	1		Гимнастические прямоугольники
7	Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30 м.	1		
8	Бег на скорость 30 м.	1		
9	Медленный бег до 2 мин. Метание малого мяча с места на дальность.	1		мяч
10	Дыхательные упражнения.	1		
11	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
12	Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		Гимнастическая палка
13	Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом.	1		мяч
14	Кувырок вперед по наклонному мату.	1		Гимнастический мат
15	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами).	1		гимнастическая скамейка
16	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук.	1		гимнастическая скамейка
17	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1		гимнастическая скамейка

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема раздела, урока. Вводный, промежуточный-тематический, итоговый контроль	К-во часов	Дата	Наглядный и дидактический материал
1	Техника безопасности. Влияние физической культуры на здоровье человека	1		
2	Ловля и передача мяча	1		Мяч
3	Ловля и передача мяча	1		Мяч
4	Метание малого мяча в цель. Упражнения на правильный захват мяча	1		Мяч
5	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой	1		Мяч
6	Переноска предметов (челночный бег)	1		
7	Корригирующие упражнения	1		
8	Корригирующие упражнения	1		
9	Закаливание организма. Дневник самоконтроля. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период	1		
10	Попеременный двушажный ход	1		
11	Попеременный двушажный ход	1		
12	Лазание и перелазание	1		Гимнастическая скамейка
13	Элементы акробатики	1		Гимнастический мат
14	Подвижные игры: «Запомни порядок», «Летает – не летает», «Слушай сигнал»	1		
15	Подвижные игры с мячом	1		Мяч
16	Влияние физической культуры на здоровье человека	1		
17	Техника быстрой ходьбы	1		

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема раздела, урока. Вводный, промежуточный-тематический, итоговый контроль	К-во часов	Дата	Наглядный и дидактический материал
1	Инструктаж по ТБ	1		
2	Прыжок в длину с места.	1		
3	Подтягивание на перекладине.	1		
4	Техника метания теннисного мяча.	1		Теннисный мяч
5	Подвижные игры с мячом.	1		Мяч
6-7	Техника кувырка вперед.	2		Гимнастический мат
8-9	Техника кувырка назад в группировке.	2		Гимнастический мат
10-	Техника акробатических элементов.	3		

12				
13-14	Прыжки через гимнастического козла.	2		Гимнастический мат
15-17	Подвижные игры со скакалкой.	3		Скакалка
18-19	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	2		Скакалка
20-22	Прыжки через короткую скакалку с изменением темпа прыжков изменением темпа прыжков вращения.	3		Скакалка
23-24	Техника стойки на голове и руках. Техника «Моста» из положения лёжа.	2		Гимнастический мат
25-26	Висы и упоры на низкой перекладине.	2		Гимнастический мат
27-28	Висы и упор на гимнастических снарядах.	2		Гимнастический мат
29-30	Техника лазания по канату в 3 приёма.	2		Канат
31-34	Подвижные игры.	4		

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- 1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2019
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2017.
- 3.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклева; Москва: «ВАКО»,2018
- 4.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2019
- 5.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2018.
- 6.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2018
- 7.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2019