

МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рекомендовано

Методическим советом школы //

*Протокол № 1* / \_\_\_\_\_ /

« 31 » *08* 2020 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Куженерская средняя  
общеобразовательная школа № 2»

*[Подпись]* /С.Ю.Кодочигова/  
« 31 » *08* 2020 г.

Приказ № *83* от *31.08.* 2020 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

*[Подпись]* /Г.В.Пирогова/

« 31 » *08* 2020 г.

## Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Чирковой Вероники Степановны  
учителя начальных классов, первой квалификационной категории

пгт. Куженер  
2020 г

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» составлена для учащихся с расстройствами аутистического спектра на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3.).

**Цель:** Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

- 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;

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Содержание курса «Физическая культура» представлена в АООП следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

## **III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится по 0,5 час в неделю, курс рассчитан на 17 часов.

## **VI. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

### **Минимальный уровень:**

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **V. Содержание учебного предмета.**

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Раздел	Краткое содержание курса
Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
Игры	Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

#### IV. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых.	1	Знать правила поведения на уроках физической культуры.
2	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.	1	Иметь представление о правильной осанке человека.
3	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1	Уметь подбирать одежду и обувь для гимнаста.
4	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.	1	Познакомиться с понятиями: колонна, шеренга, круг.
5	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	1	Иметь представление о правильной осанке человека, о равновесии.
6	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе.	1	Знать что такое скорость, ритм, темп
7	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	Знать некоторые упражнения в гимнастике
8	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1	Познакомиться с понятиями: ходьба, бег, прыжки, метание.
9	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1	Правильно уметь дышать во время ходьбы и бега.
10	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.
11	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	1	Развитие двигательных способностей

12	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1	Знать правила игры
13	Игра. Правила игры. Салки-догонялки.	1	Познакомить с игрой «Салки-догонялки»
14	Правила игры . Подвижные игры «Мышеловка»	1	Познакомить с игрой «Мышеловка»
15	Правила игры . Подвижные игры «Охотники и утки»	1	Познакомить с игрой «Охотники и утки»
16	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1	Знать взаимодействия с партнером во время игры
17	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	1	Знать какие умения можно приобрести во время игры

## **VII. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. «Физическая культура» 1- 4 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2016.

### **ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:**

<http://www.edu.ru> -каталог образовательных интернет – ресурсов

<http://www.profile-edu.ru> –сайт по профильному обучению

<http://www.auditorium.ru>- Российское образование - сеть порталов

<http://school.edu.ru>- российский образовательный портал

<http://www/fio.ru> -Федерация Интернет-образования

<http://som.fsio.ru> - Сетевое объединение методистов

<http://rus.1september.ru> - Сайт газеты «Первое сентября. Русский язык» (методические материалы)

<http://www.km-school.ru>- КМ-школа <http://it-n.ru> -Сеть творческих учителей

<http://www/lib.ru> - Электронная библиотека [www.virlib.ru](http://www.virlib.ru) - Виртуальная библиотека

<http://www.standart.edu.ru>- Новый стандарт общего образования <http://school-collection.edu.ru>- единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.academic.ru> - словари и энциклопедии Проект «Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА»

<http://www.ug.ru> Сайт Учительской газеты <http://fsu-expert.ru> -портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)