

МБОУ «Куженёрская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рекомендовано

Методическим советом школы

Протокол № 1
« 30 » 08 2021 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Куженёрская средняя
общеобразовательная школа № 2»
[подпись] /С.Ю.Кодочигова/
« 30 » 08 2021 г.

Приказ № 127 от 30.08. 2021 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

[подпись] /Т.В.Пирогова/
« 30 » 08 2021 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Чирковой Вероники Степановны
учителя начальных классов, первой квалификационной категории

пгт. Куженер
2021 г

I. Пояснительная записка.

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

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 (второго года обучения) 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). Предупреждение травм во время занятий.	1	Знать правила поведения на уроках физической культуры.
2	Физическое развитие. Осанка. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	1	Иметь представление о правильной осанке человека. Раскрывать понятия «физическая культура», характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки ФК, игры во время отдыха)
3	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1	Уметь подбирать одежду и обувь для гимнаста.
4	Знание теории: построения в шеренгу, в колонну, техника старт в беге. Разучивание игры «Ловишка»	1	Познакомиться с понятиями: колонна, шеренга, круг. Знать команды на построения и перестроения. Выполнять повороты на месте. Знать комплекс утренней гимнастики.
5	Техника челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Знать теорию челночного бега, иметь представление об игре «Гуси-лебеди».
6	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках (их разновидностях) и метаниях.	1	Познакомиться с понятиями: ходьба, бег, прыжки, метание. Технике движения рук и ног во время прыжка в длину с места, во время метания мяча.
7	Обучению понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Игра «Вызов номера»	1	Уметь рассчитать детей по порядку (по рисунку) Контроль пульса. Иметь представление об игре «Вызов номера».
8	Знание теории: бросок малого мяча. Игра «Кто дальше бросит»	1	Знать комплекс упражнений на развитие скоростно-

			силовых качеств. Знать технику броска мяча на дальность. Иметь представление об игре «Кто дальше бросит».
9	Знание теории: бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования. Игра «У ребят порядок строгий»	1	Знать теорию бега в парах, технику старта и финиширования. Иметь представления об игре «У ребят порядок строгий».
10	Техника встречной эстафеты. Игра «Попрыгунчики».	1	Знать технику передачи эстафетной палочки, бег в парах. Знать технику старта и соблюдение правил финиширования по дистанции.
11	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперёд.	1	Знать технику подтягивания на перекладине, техники наклона вперёд из положения сидя, ноги врозь.
12	Подъём туловища. Знание теории: перестроения в две шеренги. Игра «Горелки».	1	Познакомиться с правилами подъёма туловища за определённый промежуток времени. Знать строевые команды. Иметь представления об игре «Горелки».
13	Знание теории: «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Совушка».	1	Познакомиться с правилами вися на гимнастической стенке. Иметь представления об игре «Совушка».
14	Режим дня школьника. Теория отжимания от пола. Игра «Охотники и зайцы».	1	Использовать понятие «режим дня» при составлении плана основных дел на день. Знать технику выполнения отжимания от пола. Иметь представления об игре «Охотники и зайцы».
15	Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко».	1	Знать технику прыжков со скакалкой, правила безопасности. Иметь представления об игре «Солнышко»
16	Кувырок вперёд. Техника упражнений акробатики: наклон вперёд из положения сед на полу, «мост», полушпагат. Игра «Класс, смирно!»	1	Знать технику акробатических упражнений. Иметь представления об игре «Класс, смирно!»
17	Круговая разминка с мячами. Правила передачи мяча (от груди, из за головы). Игра «Вышибалы малыми мячами».	1	Иметь представления о разминке с мячами, правила перехода на площадке, правила стойки и подачи в игре. Иметь представления об игре «Вышибалы малыми мячами»

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 - 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)