

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Пролетарская специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Пролетарская школа-интернат)

Рассмотрено

на заседании МО учителей

начальных классов

Протокол № 1 от 26.08.2020

Фоменко С.Н. Фоменко

Согласовано

на методическом совете школы

Протокол № 1 от 01.09.2020

Поляничко А.Н.Поляничко

Утверждаю.

Директор школы

Грачева

Е.В.Грачева

10.09.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура»

3 КЛАСС

(для обучающихся с РАС)

Составитель: О.В. Пилипенко

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана на основе требований следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната
- Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2011 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

- Приказа министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 09.06.2016 №429 «Об утверждении примерных региональных учебных планов начального общего образования в рамках ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1786"О рабочих программах учебных предметов"
- Постановления Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 21.12.2017 №7 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей-инвалидов, в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»;
- Устава ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната.
- Локальные акты ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната
- Учебный план ГКОУ РО «Пролетарской специальной школы- интерната на 2020-2021 учебный год 1доп.-3 классов (ФГОС вариант 8.3).
- Годовой календарный учебный график работы ГКОУ РО Пролетарской школы- интерната на 2020-2021 учебный год.

Планируемые результаты изучения курса

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

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

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.

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.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

ОСНОВНОЕ 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.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	<p>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.</p>
Гимнастика	<p>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.</p> <p>Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие;

	<ul style="list-style-type: none"> - лазанье и перелезание; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные игры - Игры с бегом; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча; - Игры с построениями и перестроениями; - Игры с элементами общеразвивающих упражнений; - Игры с бросанием, ловлей, метанием.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержательные линии	Кол. часов	Сроки	Обязательный минимум		Оборудование
				Знать	Уметь	
<i>I четверть</i>						
	Беседы по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой		По теме урока	Рапорт дежурного, выполнение строевых команд.		
	Общеразвивающие упражнения без предметов.		На каждом уроке	требования правил ТБ при выполнении упражнений	Подготавливаться к большим физическим нагрузкам	
	Специальные подготовительные упражнения, соответствующие теме урока		По теме урока	Приёмы определения физического состояния		
1-5 15-17 25	Ходьба и бег: — ходьба в быстром темпе; — сочетание различных видов ходьбы; — с различным положением и движением рук; — бег на месте, в быстром темпе; — техника передачи эстафетной палочки; — эстафетный бег; встречная эстафета; — техника низкого старта; — бег с низкого старта на 30 метров	10	02.09 04.09 07.09 09.09 11.09 05.10 07.10 09.10 26.10 28.10	Темп ходьбы. Технику передачи эстафетной палочки. Технику «низкого старта»	Ходить в быстром и медленном темпе. Передавать эстафетную палочку. Выполнять «низкий старт»	Секундомер, эстафетные палочки
6-9 18-20 26	Прыжки: — на одной ноге, до 20 метров; — в длину с места, толчком обеих ног; — в длину с разбега, способом «согнув ноги»; — в длину с разбега, на результат; — знакомство со способом «перешагивания», при прыжках в высоту	8	14.09 16.09 18.09 21.09 12.10 14.10 16.10 30.10	Фазы прыжков, технику их выполнения. Не ходить на встречу бегущему однокласснику.	Прыгать на одной ноге, выполнять толчок одной и двумя ногами	Рулетка, стойки для прыжков
10-14	Метание мячей:		23.09	Захват мячей.	Выполнять броски	Большие и малые

21-24	— в цель, с места, левой и правой рукой; — малых мячей на дальность, с одного шага, по коридору шириной 10 метров; — броски больших мячей различным способом, двумя руками	8	25.09 28.09 30.09 02.10 19.10 21.10 23.10	Броски мячей двумя руками	одной и двумя руками	мячи
	Подвижные игры.	На каждом уроке		Условия игры и правила безопасного поведения	Соблюдать правила игры и ТБ при игре	
II четверть						
	Инструктаж по Тб при занятиях в спортивном зале	По теме урока		Правила поведения на уроках физической культуры	Соблюдать требования ТБ при занятиях в спортивном зале	
	Основы гимнастики, её значение в жизни школьника и формировании здорового образа жизни			Роль занятий спортом в укреплении здоровья		
1-3 6 11 16	Строевые упражнения: — перестроение из одной шеренги в две (и наоборот); — сдача рапорта; — повороты на месте: «направо», «налево», «кругом»	6	09.11 11.11 13.11 20.11 02.12 14.12	Сдачу рапорта. Правую и левую сторону тела	Выполнять повороты налево, направо. Перестраиваться в шеренгу, в колону	
	Общеразвивающие упражнения с предметами: — гимнастическими палками; — обручами	На каждом уроке		Роль занятий спортом в укреплении здоровья	Выполнять комплексы упражнений для различных групп мышц	Гимнастические палки, обручи
13-15 18,19	Элементы акробатических упражнений: — отработка кувырков назад; — комбинация из кувырков вперёд, в группировке;	5	07.12 09.12 11.12 18.12	Правила страховки при выполнении кувырков	Выполнять кувырки (вперёд, назад), группироваться во время кувырков	Гимнастические маты

	— стойка на лопатках, «мостик»		21.12			
4,5 12, 22,23	Лазание: — по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку; — по наклонной гимнастической скамейке; — пролезание в обручи; — по пластунски	5	16.11 18.11 04.12 28.12 30.12		Лазить по гимнастической скамейке и лестнице	Гимнастическая скамейка, лестница
7 17 21	Висы: — на рейке гимнастической стенки, со сгибанием ног; — на руках, на время;	3	23.11 16.12 25.12		Уметь висеть на руках на перекладине гимнастической стенки	Гимнастическая лестница
8,9 10 20	Равновесие: — расхождение вдвоём на полу и гимнастической скамейке; — выполнение упражнения «ласточка» на полу и гимнастической скамейке; — ходьба по наклонной гимнастической скамейке	4	25.11 27.11 30.11 23.12	Правила ТБ при выполнении упражнений на гимнастической скамейке	Сохранять равновесие при ходьбе на гимнастической скамейке	Гимнастическая скамейка
	Коррекционные игры	На каждом уроке		Цель выполнения задания, значение упражнения для организма		
<i>III четверть</i>						
	Инструктаж по Тб при занятиях в спортивном зале	По теме урока		Правила поведения на уроках физической культуры	Соблюдать требования ТБ при занятиях в спортивном зале	
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: — гимнастическими палками; — обручами	На каждом уроке		Роль занятий спортом в укреплении здоровья	Выполнять комплексы упражнений для различных групп мышц	Гимнастические палки, обручи
4-6 18	Элементы акробатических упражнений: — отработка кувырков назад;	6	25.01 27.01	Правила страховки при выполнении	Выполнять кувырки (вперёд, назад),	Гимнастические маты

19 25	— комбинация из кувырков вперёд, в группировке; — стойка на лопатках, «мостик»		29.01 26.02 01.03 17.03	кувырков	группироваться во время кувырков	
10-12 22-24	Равновесие: — расхождение вдвоём на полу и гимнастической скамейке; — выполнение упражнения «ласточка» на полу и гимнастической скамейке; — ходьба по наклонной гимнастической скамейке	6	08.02 10.02 12.02 10.03 12.03 15.03	Правила ТБ при выполнении упражнений на гимнастической скамейке	Сохранять равновесие при ходьбе на гимнастической скамейке	Гимнастическая скамейка
1-3 17 20 21	Лазание: — по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку; — по наклонной гимнастической скамейке; — пролезание в обручи; — по пластунски	6	18.01 20.01 22.01 24.02 03.03 05.03		Лазить по гимнастической скамейке и лестнице	Гимнастическая скамейка, лестница
13-15 26	Висы: — на рейке гимнастической стенки, со сгибанием ног; — на руках, на время;	4	15.02 17.02 19.02 19.03		Уметь висеть на руках на перекладине гимнастической стенки	Гимнастическая лестница
7-9 16	Строевые упражнения: — перестроение из одной шеренги в две (и наоборот); — сдача рапорта; — повороты на месте: «направо», «налево», «кругом»	4	01.02 03.02 05.02 22.02	Сдачу рапорта. Правую и левую сторону тела	Выполнять повороты налево, направо. Перестраиваться в шеренгу, колону	
	Специальные подготовительные упражнения, соответствующие теме урока	По теме урока			Выполнять инструкции учителя	
	Коррекционные игры.	На каждом уроке		Цель выполнения задания, значение упражнения для организма		

	<i>IV четверть</i>					
	Беседы по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	По теме урока		Рапорт дежурного, выполнение строевых команд.		
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	На каждом уроке		требования правил ТБ при выполнении упражнений	Комплекс утренней физзарядки, правильно его выполнять	
	Определение физической подготовленности обучающихся (динамика за год)					Задания-тесты
	Специальные подготовительные упражнения, соответствующие теме урока	По теме урока			Чётко выполнять инструкции учителя	
1-3 5,9 12,13 19,20 23	Ходьба и бег: — сочетание различных видов ходьбы; — с различным положением и движением рук; — бег на месте, в быстром и медленном темпе; — техника передачи эстафетной палочки; — эстафетный бег; встречная эстафета; техника низкого старта; бег с низкого старта на 30 метров	10	05.04 07.04 09.04 14.04 23.04 30.04 05.05 21.05 23.05 31.05	Темп ходьбы. Технику передачи эстафетной палочки. Технику «низкого старта»	Ходить в быстром и медленном темпе. Передавать эстафетную палочку. Выполнять «низкий старт»	Секундомер, эстафетные палочки
4 7,8 16,17	Прыжки: — на одной ноге, до 20 метров; — в длину с разбега, способом «согнув ноги»; — в длину с разбега, на результат; — отработка способа «перешагивания», при прыжках в высоту	5	12.04 19.04 21.04 14.05 17.05	Фазы прыжков, технику их выполнения. Не ходить на встречу бегущему однокласснику.	Прыгать на одной ноге, выполнять толчее одной и двумя ногами	Рулетка, стойки для прыжков
6 10,11 14,15 18, 21	Метание мячей: — в цель, с места, левой и правой рукой; — малых мячей на дальность, с одного шага; — броски больших мячей различным способом, двумя руками	8	16.04 26.04 28.04 07.05 12.05	Захват мячей. Броски мячей двумя руками	Выполнять броски одной и двумя руками	Большие и малые мячи

22			19.05 26.05 28.05			
	Подвижные игры.	На каждом уроке	Условия игры и правила безопасного поведения	Соблюдать правила игры и ТБ при игре		

Учебно-методические комплексы:

Коррекционная литература:

- Былеева Л. В., Яковлев В. Г. Подвижные игры. — М., 1974
- Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. — М., 1989.
- Васильков Г.А., Василькова В. Г. От игры — к спорту. — М., 1985.
- Воронкова, В.В. Спорт в школе и здоровье детей / В.В. Воронкова // Открытый урок, М., 2003.
- Воронкова, В.В. Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта / В.В. Воронкова // Открытый урок, М., 2007.
- Геллер Е. М., Коротков И. М. Веселые старты. — М., 1978.
- Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: УЦ Перспектива, 2008.
- Игротека для всех! (Игры для детей с различными заболеваниями). — М., 1999.
- Игры пяти зверей — система оздоровительных упражнений. — М., 1990.
- Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2011
- Коротков И. И. Подвижные игры детей. — М., 1987.
- Страковская В. Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. — М., 1987.

Развивающая литература:

- Алямовская В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. — Нижний Новгород, 1998.
- Аникеева Н.П. Воспитание игрой. — Новосибирск, 1994.
- Вавилова Е.Н. Учителю бегать, прыгать, лазать, метать. — М., 1983.
- Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. — Ярославль, 1996.
- Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. — М., 1983.
- Осокина Т. И., Тимифеева Е.А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе. — М., 1983.
- Подвижные игры для детей с нарушением в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. — СПб., 2001.

- Развивающие игры: Быстрее, выше, сильнее / Сост. М. И. Логинов. — СПб., 1998.
- Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. - М., 1986.

Оборудование и инвентарь кабинета.

- Площадь спортивно зала – 70 кв.м
- Гимнастическая лестница (шведская стенка) – 1шт. (5 секций)
- Гимнастическая скамейка – 2шт.
- Гимнастические маты – 2шт.
- Гимнастический козёл – 1шт.
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт.
- Теннисный стол – 1шт.
- Спортивные тренажёры

<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>	<i>Марка</i>
Спортивная скамья R-910	1	R-910
Эллиптический тренажёр	1	BE -5920
TOTAL TRAINER TORNEO	1	TORNEO
CLUB WEIDER (многосекционный)	1	16.6 ST
Велотренажёр “RUMBA”	1	SB 8200
Тренажёр «Переключатель»	1	TORNEO
Тренажёр WEIDER - 175	1	WEIDER - 175
Складная магнитная беговая дорожка	1	ST-8258MC
Велотренажёр	1	ST-9102
Эллиптический тренажёр с магнитной системой регулирования нагрузки	1	ST-7122