

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Мухина В.В./ Протокол № 1 от « 12» августа 2019г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Абдулова Е.С./ « 13 » августа 2019 г.	«Утверждаю» Директор школы _____/Усова О.В./ Приказ № 161-д от «14 » августа 2019 г.
--	---	---

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
индивидуального обучения
по предмету «физическая культура» для 3 класса
(АООП)

учителя первой категории
Иванчук Натальи Федоровны

2019 - 2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, учебной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы/ под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Просвещение, 2013г.

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям заложены следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

На уроках физического воспитания учитываются особые потребности ребенка; причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами физического воспитания** в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- * укрепление здоровья и закаливание организма,
 - * формирование правильной осанки;
 - * формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- * коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - * формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
 - * воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости,
 - * умения преодолевать трудности;
 - * содействие военно-патриотической подготовке.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ Шумская СОШ, от 12.08.2019 г. приказ № 159-д, на изучение учебного предмета «Физическая культура» рабочая программа рассчитана на 9 часов (0,25 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

-построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы*: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох-при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника)*: лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка внизу.

- **с флажками**: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения - обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы.

Прыжки: прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: («Запомни порядок», «Летает - не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки», «Удочка», Эстафеты.

Игры с метанием и ловлей: («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», « Выбивало»).

Межпредметные связи:

-*математика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

Русский язык: Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

Развитие устной речи: Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

Календарно – тематическое планирование

№	Раздел. Тема урока, элементы содержания.	Дата проведения		Примечан.
		план.	факт.	
1	Ходьба в различном темпе. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	18.09.19		
2	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Бег 30м. Игра «Зайцы в огороде».	16.10.		
3	Метание малого мяча с места. Игра «Метко в цель». «Попади в мяч».	20.11.		
4	Игры «Летает - не летает», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с флажками.	18.12.		
5	Повороты направо. налево. Выполнение команд «Шагом марш!». «Стой!». ОРУ со скакалкой. Игра «Не ошибись».	22.01		
6	Ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Бросай и поймай».	19.02.		
7	Передача мяча отскоком от пола. Бросок мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». «Борьба за мяч»	18.03.		
8	Ведение мяча с изменением направления. Бросок и ловля мяча на месте.	15.04.		
9	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с продвижением вперед правой - левой рукой. Игра «Гонка мячей по кругу»	20.05.		