

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

УТВЕРЖДАЮ
директор школы-интерната

_____ Н.В. Лобанова

« 31 » августа 2021

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для обучающихся по АООП НОО (вариант 1)

3 класс

Составитель: А.Н.Изварин

2021- 2022 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучения для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
3. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4\15);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

9. Письмо Департамента развития системы физкультурно – спортивного воспитания Минобрнауки России от 13.10.2011 года №19 – 255 «О направлении рекомендации по совершенствованию преподавания физической культуры и спорта в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях» ;

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 года № 13 – 51 – 263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 09.06.2016 года № 429 «Об утверждении примерных региональных учебных планов начального общего образования в рамках ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

12. Устав государственного казённого общеобразовательного учреждения Ростовской области «Донецкая специальная школа – интернат».

ЦЕЛЬЮ физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника, формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

1. - Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- 2.- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- 3.- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- 4.- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- 5.- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- 6.- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- 7.- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- 8.- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

Традиционные технологии обучения в коррекционной работе являются основными. Они основаны на постоянном эмоциональном взаимодействии учителя и обучающихся. Использование современных педагогических технологий способствует совершенствованию учебно-воспитательного процесса, переходу его на новый качественный уровень, соответствующий современным требованиям.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы представлены в планах на каждую четверть.

В связи с региональными климатическими условиями и материальным обеспечением выделенный объем времени на прохождение таких разделов программы как «Лыжи (коньки)» и «Плавание», перераспределен на другие разделы. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми, к ним применяется индивидуальный подход. В своей работе я использую следующие современные педагогические технологии:

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Коррекционная направленность включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательных функций на физическое развитие и физическое состояние. Программа освоения двигательных умений и навыков составляется с опорой на Примерную адаптированную основную общеобразовательную программу обучения для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Целевая направленность программы:

- восстановление, замещение и компенсация нарушенных функций,
- совершенствование мышечно — суставного чувства;
- развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий; - максимальное уменьшение степени ограничений жизнедеятельности;
- развитие пространственно — временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации в пространстве и времени;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- интеллектуально — познавательное развитие.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры», Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 в процессе подвижных игр.

Каждый тип урока образовательной направленности и по возможности включает в себя выполнение самостоятельных заданий самих школьников. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в следующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных игр, во время прогулок.

Уроки физической культуры состоят на принципах:

- демократизации,
- гуманизации,
- педагогике сотрудничества,
- личностного и деятельного подхода,
- оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Методы:

- словесные (беседа, рассказ, пояснение)
- наглядные (показ упражнения учителем, демонстрация техники выполнения учителем)
- практические (выполнения упражнений)

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

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, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики,

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и обще развивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

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.

Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с

выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию. шнур, набивной мяч, Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжю•т в длину с места. 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. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега, без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого

мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками, Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг.) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения,

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Правила игр.

Элементарные игровые технико технические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами обще развивающих упражнений:

игры с бегом; игры с

прыжками; игры с лазанием;

игры с метанием и ловлей

мяча; игры с построениями и

перестроениями;

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки

человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях;

знание основных строевых команд;

подсчёт при выполнении обще развивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других

видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами

упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме

дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки

и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении обще развивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурных спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов

Во время обучения в 3м классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. Состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой составляют основу формирования в старших классах более

сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов,
устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- ✓ Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- ✓ Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- ✓ Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- ✓ Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,
- ✓ Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- Формирование навыка наблюдения своего физического состояния, величины физических нагрузок.
Формирование навыка наблюдения данных мониторинга здоровья (рост, масса тела).
- Формирование навыка наблюдения показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Содержание учебного предмета

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- ✓ Вводная часть урока. В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое значение, особенно в младших классах, Продолжительность вводной части составляет 5 — 8 минут.
- ✓ Подготовительная часть урока. Подготавливает организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении. Продолжительность подготовительной части урока 10 — 15 минут.
- ✓ Основная часть урока. В основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера. Основная часть урока длится 20—25 мин и плавно переходит в заключительную часть.
Заключительная часть урока решает две задачи.
 1. Подготовить учащихся к следующим Урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.
 2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку.

Продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Продолжительность урока составляет — 40 минут.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей психофизического развития,

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы представлены в планах на каждую четверть. Использование современных педагогических технологий способствует совершенствованию учебно-воспитательного процесса, переходу его на новый качественный уровень, соответствующий современным требованиям. В своей работе я использую следующие современные педагогические технологии: здоровьесбережение (переход от одного этапа урока к другому с чередованием различных видов деятельности и фаз нагрузки), игровая, технология разноуровневого подхода, объяснительно демонстрационная, которые направлены на:

- индивидуализацию и дифференциацию процесса обучения;
- коррекционную направленность обучения;
- оптимистическую перспективу;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. В основе обучения физическими упражнениями 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.

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. - продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

В 1 четверти проводятся уроки легкой атлетики и уроки подвижных игр с элементами игры баскетбол. На уроках легкой атлетики проводится обучение прыжкам в длину с разбега, с места; метание малого мяча на дальность, в цель; бег на 30 метров; 6 минутный бег. ОРУ проводится с использованием специальных беговых, прыжковых упражнений, скакалки. На уроках подвижных игр с элементами баскетбола проводится обучение технике передач, ловле, технике ведения с изменением направления, остановка прыжком.

Во 2 четверти проводятся уроки гимнастики с основами акробатики. Проводится обучение лазанию по канату в два, в три приема; обучение технике акробатических упражнений: кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения «лежа на спине». Также используются ОРУ на гимнастических скамейках, со скакалками и у гимнастической стенки.

В 3 четверти проводятся уроки подвижных игр. На уроках подвижных игр с элементами игры пионербол, баскетбол и футбол проводится обучение технике передачи мяча, приёму мяча.

В 4 четверти проводятся уроки легкой атлетики, кроссовой подготовки, на которых продолжается обучение технике метания мяча, прыжков в длину с разбега, с места.

Одно из основных мест в системе физического воспитания учеников коррекционной школы VIII вида занимают занятия гимнастикой.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся, воспитанники должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся, воспитанникам овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья.

Упражнения в лазанье — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и

внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы представлены в планах на каждую четверть. Использование современных педагогических технологий способствует совершенствованию учебно-воспитательного процесса, переходу его на новый качественный уровень, соответствующий современным требованиям. В своей работе я использую следующие современные педагогические технологии: здоровьесбережение (переход от одного этапа урока к другому с чередованием различных видов деятельности и фаз нагрузки), игровая, технология разно уровневого подхода, объяснительно демонстрационная.

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов

Во время обучения в 3-м классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Формы промежуточной аттестации

класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
3	Зачет (отметочный)	Зачёт (отметочный)	Зачёт (отметочный)	Зачёт (отметочный)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Базовый уровень

Должны знать/понимать:

- основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,
- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол, футбол.

Должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ходить спортивной ходьбой и пробежать в медленном равномерном темпе 2 мин;
- правильно финишировать в беге на 30 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с места и в прыжках в высоту способом "перешагивание";
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Минимальный уровень

Должны знать/понимать

- Основные требования по технике безопасности для обучающихся, воспитанников на уроках физической культуры
- Строевые команды
- Как оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится
- Положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний
- Простейшие комплексы физических упражнений
- Правила поведения на занятиях
- Правила 2-3 разученных игр
- Как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником

Должны уметь:

- Правильно выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика
- Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках
- Лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз
- Согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды
- Выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе до 2 минут, быстро пробежать 30 метров, прыгать в длину и высоту, метать малый мяч с места правой и левой руками;
- Самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя

Согласно учебному плану ГКОУ РО Донецкой школы-интерната для обучающихся с ОВЗ на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком количество часов на 2021 – 2022 учебный год составляет 100 часов.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество практических работ
3	3 часа	100	98

Класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
3	23 часа	23 часа	29 часов	25 часов	100

Срок реализации программы — 1 год.

КОМПЛЕКТ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми». Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.
2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе 1-П-Ш выпуск (методическое пособие для учителей.).
3. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно-оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности.
4. Лях В.И., А.А. Зданевич . Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов .Использование данных об объеме двигательной активности учащихся, физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассная работа, материалы по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм, гимнастике.
5. В.П. Лукьяненко .Физическая культура: «Основы знаний». В помощь учащимся для овладения способами творческого применения двигательных навыков и формирование представлений о собственном организме и умения осуществлять самостоятельную деятельность по разработке и реализации программы физического самосовершенствования.