

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Еврейской автономной области
Управление образования администрации
Смидовичского муниципального района
МБОУ СОШ №11 с. Волочаевка

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР



Тишкова Н.А.

Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

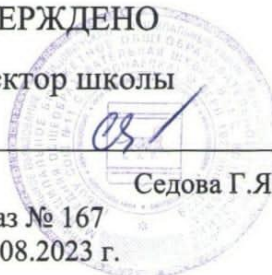
УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Седова Г.Я.

Приказ № 167
от 31.08.2023 г.



Рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

для индивидуального обучения 3 класса 8 вида (вариант 1)

на 2023 – 2024 учебный год

срок реализации программы 1 год, 2023 – 2024г.

Учитель: Гарай Анна Сергеевна

с. Волочаевка 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для начальной школы создана на основе:

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 – 4 кл.) сборник под редакцией В.В.Воронковой. –М.: Гуман. изд. «Владос»,2011г..
- учебного плана МБОУ СОШ №5 г. Пыть - Ях на 2015 - 2016 учебный год.

Физическая культура является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривает и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося, с учетом психофизических особенностей.

Задачи:

- коррекция 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
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика (бег, прыжки, метание) лыжная подготовка(зимние игры),подвижные игры, для 4 класса – пионербол.

В целях контроля в 1 – 4классах проводится проверочные (контрольные испытания) по следующим видам упражнений: бег 30 – 60 м.; прыжок в длину с места; метание на дальность; бросок набивного мяча(1кг.). Тесты проводятся два раза в год: в сентябре – мае.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям 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.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 3 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Содержание программного материала

3 КЛАСС (17 ч. в год, по 0,5 ч в неделю)

Основы знаний

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

І четверть

Легкая атлетика

Ходьба Ходьба с упражнениями. Ходьба с остановками для выполнения задания.

Бег Медленный бег в равномерном темпе.

Бег с препятствием.

Обучение - бег 30 м.

Закрепление- 30 м.

Прыжки Обучение. Прыжки в длину с места.

Закрепление. Прыжки в длину с места.

Метание Метание мяча в цель.

Метание мяча в цель.

Подвижные игры: Игра: «Охотники и утки», «Два капитана», «Попади в цель», «Мяч – среднему».

ІІ четверть

Гимнастика

Подтягивание на перекладине.

Строевые упражнения:

- повороты на месте (направо, налево) под счёт;
- построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»;
- элементы акробатических упражнений;
- перекаты в группировки;
- из положения лежа на спине «мостик»;
- равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет;
- стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- общеразвивающие упражнения со скакалками.

Подвижные игры: «Точный прыжок», «У медведя во бору», «Эстафета»

III четверть

Лыжная подготовка.

Техника передвижения на лыжах. Передвижение ступающим шагом.

Передвижение приставным шагом. Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка.

Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах. Поворот «упором».

Подъёмы: «лесенкой»; «полуёлочкой».

Скользкий шаг. Бег на лыжах.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

Зимние игры.

Игры: «Снежком по мячу», «Снайпер», «Лучшие стрелки», «К Деду Морозу в гости», «Зимний футбол», «Кто дальше» (катание с горки)

Гимнастика: Подтягивание на перекладине.

Коррекционные упражнения.

Ходьба до различных ориентиров.

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.

Принятие и.п. рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

Подвижные игры. Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Два сигнала», «Все ли на месте?». Игры с элементами метания: «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Гонка мячей по кругу».

IV четверть

Легкая атлетика

Бег Медленный равномерный бег.

Совершенствование техники челночного бега.

Бег на скорость до 40 м.

Бег на скорость- 30 м.

Прыжки

Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Метание

Отработка техники метания м/м в цель.

Метание мяча в цель.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Самые сильные». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Точный прыжок», «Третий лишний». Встречная эстафета.

Тематическое планирование

(всего - 17 ч.; в неделю - 0,5 ч.)

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с упражнениями. Ходьба с остановками для выполнения задания.	0,5
2.	Медленный бег в равномерном темпе.	0,5
3.	Бег с препятствием.	0,5
4.	Обучение - бег 30 м.	0,5
5.	Закрепление- 30 м.	0,5
6.	Обучение. Прыжки в длину с места.	0,5
7.	Закрепление. Прыжки в длину с места.	0,5
8.	Метание мяча в цель.	0,5
9.	Метание мяча в цель.	0,5
10.	Повороты на месте (направо, налево) под счёт; построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	0,5
11.	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!», элементы акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине.	0,5
12.	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два.	0,5
13.	Перекаты в группировки; из положения лежа на спине «мостик». Подтягивание на перекладине.	0,5
14.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет; стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	0,5
15.	Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивание на перекладине.	0,5
16.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; общеразвивающие упражнения со скакалками.	0,5
17.	Техника передвижения на лыжах. Передвижение ступающим шагом	0,5
18.	Передвижение приставным шагом. Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка.	0,5
19.	Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах. Поворот «упором».	0,5
20.	Подъёмы: «лесенкой»; «полуёлочкой».	0,5
21.	Скользящий шаг. Бег на лыжах.	0,5
22.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	0,5
23.	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Подтягивание на перекладине.	0,5

24.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. Принятие и.п. рук с закрытыми глазами по команде учителя.	0,5
25.	Принятие и.п. рук с закрытыми глазами по команде учителя. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подтягивание на перекладине.	0,5
26.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивание на перекладине.	0,5
27.	Медленный равномерный бег. Прыжки в длину с места.	0,5
28.	Совершенствование техники челночного бега.	0,5
29.	Промежуточная аттестация	0,5
30.	Бег на скорость- 30 м.	0,5
31.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину с разбега.	0,5
32.	Прыжки в длину с места.	0,5
33.	Отработка техники метания м/м в цель. Прыжки в длину с места.	0,5
34.	Метание мяча в цель.	0,5

Требования к знаниям умениям учащихся

Учащийся должен знать:

- своё место в строю; как выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!»;
- кто такой « направляющий», «закрывающий»;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на занятиях;
- содержание одной – двух разученных игр, правила.

Учащийся должен уметь:

- выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево(переступанием);
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе, бег с ускорением 30 м.
- прыгать в длину толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две.