

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для учащихся 3 класса, с расстройствами аутистического спектра (РАС) и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями развития) в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ на основе:

- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию Протокол №4/15 от 22.12.2015).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования государственного общеобразовательного учреждения Ярославской области «Рыбинская школа-интернат № 2» (утверждена приказом директора № 30 от 26.03.2021 г.);

Цель: формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков, которые изучались во втором классе.

Задачи:

- поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

Место курса в учебном плане

Программа по предмету «Физическая культура» составлена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

Продолжительность урока по физической культуре в 3 классе – 40 мин.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять строевые команды по словесной и наглядной инструкции;
- иметь представление о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений без предметов и с предметами;
- 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.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание рабочей программы

№ п/п	Раздел	Краткое содержание учебного предмета	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Одежда и обувь	4

		лыжника. Значение для здоровья, закаливание.	
2.	Гимнастика	<p><u>Построения и перестроения.</u> В 1-2 шеренги, в 1-2 колонны, в круг, парами, по диагонали, в шахматном порядке. Команды: «на первый-второй рассчитайсь!», «шире шаг», «змейкой».</p> <p><u>Упражнения без предметов (корректирующие и обще-развивающие упражнения):</u> 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> <p><u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; с обручами; с гимн. палками; с мячами; с гимн. лентами; с набивными мячами (вес 1 кг); переноска грузов и передача предметов.</p> <p><u>Упражнения на равновесие</u> ходьба приставными шагами по узкой гимн. скамейке; повороты на носках; приседания; опускание в упор присев, в упор, стоя на колене.</p> <p><u>Лазанье и перелезание:</u> по гимн. скамейке на четвереньках, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия</p> <p><u>Висы и упоры:</u> вис на гимн. стенке, согнув ноги, прогнувшись, поднимание ног в виси.</p> <p><u>Упражнения для координации</u> упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: танцевальные шаги, 1-2-3 позиции ног, рук, элементы народных танцев.</p>	34
3.	Легкая атлетика	<p><u>Ходьба.</u> Сочетание разновидностей ходьбы, с одновременными движениями рук.</p> <p><u>Бег.</u> Разновидности бега. Бег на выносливость, на скорость. «Круговая эстафета».</p> <p><u>Прыжки.</u> Прыжки в длину с места, по ориентирам, на различное расстояние, с поворотом вокруг себя. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега, согнув ноги. Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафеты и игры с прыжками.</p> <p><u>Метание.</u> В горизонтальную и вертикальную цель и на дальность с места и с нескольких шагов разбега. Броски набивного мяча (1кг) из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх.</p>	30
4.	Лыжная подготовка	<p><u>Подводящие упражнения:</u> имитационные упражнения при выполнении различных лыжных ходов, при подъемах и спусках.</p>	14
4.	Подвижные и спортивные игры	<p>Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; на ориентировку в пространстве, («Тише едешь-дальше будешь, стоп», «Пустое место», «Караси и щука», «Хвостики», «Волк во</p>	20

	<p>рву», «Удочка», «Выбивалы», «Кого назвали, тот и ловит», «Гонка мячей», «Мяч в корзину», «боулинг» и др.</p> <p>Игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p> <p>Элементы футбола, пионербола, баскетбола.</p>	
--	---	--

Формы текущего контроля

Дата	Контрольно-оценочная деятельность	
	Достаточный уровень	Минимальный уровень
I четверть		
	<p>Передвижение в беге и ходьбе различными способами с изменением темпа и направления движения. Прыжки на месте и в длину с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 50см).</p>	<p>Передвижение в беге и ходьбе с изменением темпа. Прыжки на месте и в длину с места. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 70см).</p>
II четверть		
	<p>Строевые упражнения на месте, комплекс ОРУ без предметов и с предметами с минимальной помощью наглядной и словесной инструкции. Ползание по-пластунски, стоя на четвереньках. Удержание равновесия на ограниченной опоре.</p>	<p>Строевые упражнения на месте, комплекс ОРУ без предметов и с предметами с помощью наглядной и словесной инструкции. Ползание. Удержание равновесия.</p>
III четверть		
	<p>Знание и соблюдение правил подвижных и спортивных игр. Активное участие в игровой деятельности.</p>	<p>Активное участие в игровой деятельности.</p>
IV четверть		
	<p>Передвижение в беге и ходьбе различными способами с изменением темпа и направления движения. Прыжки на месте и в длину с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 50см). Игры-эстафеты с элементами легкой</p>	<p>Передвижение в беге и ходьбе с изменением темпа. Прыжки на месте и в длину с места. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 80см). Участие в играх-эстафетах с элементами легкой атлетики.</p>

	атлетики, понимание правил и активное участие.	
--	--	--

Контрольно-измерительные материалы

1 четверть

Достаточный уровень	Минимальный уровень
1. Метание малого мяча на дальность с разбега (2х шагов)	1. Метание малого мяча на дальность с места
2. Прыжки в длину с места (см.)	2. Прыжки в длину по ориентирам
3. Бег 60м (с.) по сигналу	3. Бег 40м (с.) по сигналу

2 четверть

1. Ходьба по узкой гимнастической скамейке прямо и боком приставными шагами	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставными шагами
2. Сгибание ног в вися на гимнастической стенке	2. Вис на гимнастической стенке
3. Равновесие, стоя на одной с закрытыми глазами	3. Равновесие, стоя на одной

3 четверть

1. Броски мяча через препятствие (сетка) и ловля мяча после броска	1. Броски мяча через препятствие гимнастического мата (h= 1м) и ловля после броска
2. Участие в подвижных играх и выполнение роли водящего	2. Участие в подвижных играх
3. Катит мяч махом одной руки попадая в квадрат 1х1м (расстояние 5м.)	3. Катит мяч махом одной руки попадая в квадрат 1х1м (расстояние 3-4м.)

4 четверть

1. Метание мяча в цель с 4-х метров (мишень – 50см) из 5 попыток	1. Метание мяча в цель с 3-х метров (мишень – 50-60см) из 5 попыток
2. Бросок набивного мяча (1кг) , сидя на стуле	2. Бросок набивного мяча (1кг) , сидя на стуле
3. Челночный бег 4х10м (с.)	3. Челночный бег 3х10м (с.)

Методическое обеспечение программы

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс 1-4 классы /под редакцией В. В. Воронковой– М.: Просвещение, 2013.
2. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие/Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2015. – 164с.
3. В.И.Лях Физическая культура – М.: Просвещение, 2013.
4. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре-Москва «ВАКО», 2011.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л. В Шапковой-М.: Советский спорт. 2002

6. Плаксунова Э.В. Исследование физического развития и двигательных способностей учащихся с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. 2014. Том 12. № 1. С. 26–32

