

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Ю.И. Мишагина
Протокол № 2
от «06» октября 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Гимназия №22»
Л.И. Токарева
от «06» октября 2020 г.

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Гимназия №22»
Е.П. Нумилова
Приказ № 394/1-о
от «07» октября 2020 г.



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2.)

3 класс

муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Гимназия № 22»

Нижнекамского муниципального района
Республики Татарстан

2020 - 2021 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «06» октября 2020 г.

**Рабочая программа предмета «Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)**

3 класс

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ОВЗ в различных средах:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:
- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю;

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в расширении представлений об устройстве домашней жизни, разнообразии повседневных бытовых дел, понимании предназначения окружающих в быту предметов и вещей;
- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;
- в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;
- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;
- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

- в расширении знаний правил коммуникации;
- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении;
- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
- в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;
- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими

воспоминаниями, впечатлениями и планами.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса, с близкими в семье; с учителями и учениками в школе; со знакомыми и незнакомыми людьми;
- в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
- в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
- в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
- в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО ОВЗ отражают:

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
- способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
- способность к наблюдательности, умение замечать новое;
- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
- умение ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий;
- использовать самоконтроль на всех этапах деятельности;
- осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности;
- оценивать процесс и результат деятельности, сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО ОВЗ предметные, метапредметные и личностные результаты, универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; *проявлять* положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; *проявлять* дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; *оказывать* бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности; *планирование* собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; *анализ* и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; *оценка* красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; *обнаружение* ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; *организация* самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Коммуникативные УУД:

- формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- обобщение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Познавательные УУД:

формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов; *обеспечение* защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; *видение* красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; *технически* правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; *характеристика*

явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Предметные результаты:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; *раскрывать* на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; *ориентироваться* в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе); *отбирать* упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; *организовывать* и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; *измерять* показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей; *выполнять* упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); *выполнять* организующие строевые команды и приёмы; *выполнять* акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); *выполнять* гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); *выполнять* легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); *выполнять* игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; *характеризовать* назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; *раскрывать* на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; *ориентироваться* в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; *характеризовать* способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; *характеризовать* роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; *планировать* и *корректировать* режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности. Обучающийся научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; *организовывать* и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; *измерять* показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; *целенаправленно отбирать* физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию

физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); *выполнять* организующие строевые команды и приёмы; *выполнять* акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); *выполнять* гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); *выполнять* легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); *выполнять* игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; *выполнять* эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; *играть* в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; *выполнять* тестовые нормативы по физической подготовке; *плавать*, в том числе спортивными способами; *выполнять* передвижения на лыжах.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Укрепление здоровья и личная гигиена (3 часа)

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

2. Физическое развитие и физическая подготовка (20 часов)

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.* Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

3. Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью (79)

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в

неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовки (при наличии условий). Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Питание и питьевой режим. Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Режим дня школьника. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Значение напряжения и расслабления мышц. Личная гигиена. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультурминуток. Основные причины травматизма. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Виды легкой атлетики. Основные требования к одежде и обуви. Значение здорового образа жизни для человека. Мир Олимпийских игр. Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Профилактика плоскостопия. Элементы самомассажа. Значение занятия лыжами для здоровья человека.

3. Тематическое планирование.

3 класс

3 ч. в неделю, всего 102 часа

№	Тема раздела	Количество часов
1	Укрепление здоровья и личная гигиена	3
2	Физическое развитие и физическая подготовка	8
3	Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью	88
	Легкая атлетика	19
	Футбол	9
	Плавание	3
	Баскетбол	14
	Волейбол	18
	Гимнастика	12
	Лыжная подготовка	13
4	Основы знаний о физической культуре	3
	Итого	102

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено
печатью 7 листов.
Директор гимназии: *Шумилова Е.П./*

