

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Отдел образования Исполнительного комитета Сармановского муниципального района
МБОУ «Старомензелябашская ООШ»

Рассмотрено на МО
Руководитель МО

_____/Р.Ф.Шарипова/

Протокол № 1 от
«26» августа 2024 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР

_____/ Э.А. Ильгамова/

Протокол №2 от
«26» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Старомензелябашская ООШ
имени А. Тимергалина

_____/Э.С.Каюмова/

Приказ № 31 от «26» августа
2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
3 Б КЛАССА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

учебного предмета «Физическая культура»
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Старомензелябашская ООШ им. А.К Тимергалина»
Сармановского муниципального района РТ

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от
« 26 » августа 20 24 г.

Составитель:
учитель начальных классов
Шириева А.Р.

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе нормативных материалов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
3. Закон Республики Татарстан «Об образовании»; №68-ЗРТ 22.07.2013 г., принятого Государственным Советом РТ от 28.06.2013 г.
4. Учебный план для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Старомензелябашская ООШ имени А.Тимергалина» Сармановского муниципального района Республики Татарстан на 2024-2025 уч. г.

На основании положения муниципального бюджетного образовательного учреждения «Старомензелябашская ООШ имени А.Тимергалина» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов и предметов муниципального бюджетного образовательного учреждения «Старомензелябашская ООШ имени А.Тимергалина» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете, утверждённого Приказом директора., в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно п 5.2. данного положения.

Количество часов по учебному плану - 3 часа в неделю

Количество часов в год по программе - 102 часа

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционноразвивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре; - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
 Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 2 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорной ситуации.
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке 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 общеразвивающих 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 и физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки. 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;

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки ; подача и выполнение строевых команд. Ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; совместное участие со сверстниками и 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.

Содержание учебного предмета

Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: « Шире шаг!», « Реже шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов: осн. положения рук, ног, туловища, головы. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

ОРУ с предметами: с флажками, с палками, с большими и малыми мячами. Комплексные упражнения со скакалками, с набивными мячами.

Лазанье: лазанье по гимнастической скамейке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Ходьба: ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег: медленный бег до 3 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100м.

Прыжки:

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15м. Прыжки в длину.

Метание: метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места.

Лыжная подготовка: построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: « Становись!», « Равнясь!», « Смирно!», « Вольно!», передвижение скользящим шагом по лыжне. Передвижение на лыжах.

Коррекционные упражнения: построение из круга в квадрат по ориентирам. Повороты направо, налево. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Ходьба на месте под счёт учителя.

Подвижные игры: « Два сигнала», « Запрещённое движение».

Игры с элементами ОРУ: « Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», « Мяч – соседу».

Игры с бегом и прыжками: « К своим флажкам», « Прыжки по полоскам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: « Попади в цель», « Мяч среднему», « Гонка мячей по кругу».

Игры зимой: « Вот так карусель», « Снегурочка».

Календарно-тематическое планирование.

№	Название темы урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
				план	факт
1-2	Значение физ. упражнений для здоровья человека. Понятие аккуратность.	1	Инструктаж, построение, обще развивающие упражнения, показ физических упражнений, подвижная игра «Светофор».	2.09 4.09	
3-4	Упражнение для осанки. Упражнения с обручем, с гимнастическими палками, мячом.	1	Инструктаж, построение, обще развивающие упражнения, выполнение упражнений с обручем, с гимнастическими палками, мячом, подвижные игры «Салки», «Веселый дождик». Коррекция и компенсация двигательных нарушений.	5.09 9.09	
5-6	Лёгкая атлетика. Ознакомление учащихся с лёгкой атлетикой. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе.	1	Инструктаж, построение, обще развивающие упражнения, бег по залу, выполнение ходьбы в медленном, среднем, быстром темпе, подвижные игры «Будь ловким».	11.09 12.09	
7-8	Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, обще развивающие упражнения, выполнение ходьбы с упражнениями для рук, подвижные игры	16.09 18.09	
9-10	Ходьба с шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу. Коррекция координации движений; обще развивающие упражнения, выполнение ходьбы с шеренгой с открытыми и закрытыми глазами, подвижные игры.	19.09 23.09	
11-12	Медленный бег до 2 минут. Высокий старт.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, обще развивающие упражнения, выполнение медленного бега до 2 минут, подвижные игры.	25.09 26.09	
13-14	Бег на скорость до 30м.	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу, обще развивающие упражнения, выполнение бега на скорость до 30м., бегать с изменением скорости и направления; подвижные игры.	30.09 25.09	
15-16	Бег с высоким подниманием бедра.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, обще развивающие упражнения, выполнение бега с высоким подниманием бедра.	26.09 30.09	

17	Бег с чередованием с ходьбой 100м.	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу, обще развивающие упражнения, выполнение бега с чередованием с ходьбой.	2.10	
18-19	Прыжки. Прыжки с ноги на ногу. В длину, в высоту.	2	Инструктаж, построение в одну колонну, обще развивающие упражнения, показ прыжков, выполнение прыжков в длину и высоту, прыжки со скакалкой. Коррекция координации движений..	3.10 7.10	
20	Метание. Метание мяча с места в цель. Метание теннисным мячом на дальнее расстояние.	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу, обще развивающие упражнения, выполнение метания мячом.	9.10	
21	Беговые упражнения с мячом	1	Инструктаж, построение в одну колонну, показ упражнений с мячом, выполнение беговых упражнений с мячом, подвижные игры с мячом.	10.10	
22	Подвижные игры. Коррекционные игры: « Поймай и назови», « Сова».	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу, обще развивающие упражнения, подвижные игры. Коррекция переключаемости внимания.	14.10	
23	Игра с буквой. «о», «Шишки».	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу, выполнение игры с буквой «о», «Шишки».	16.10	
24	Игра « Белые медведи».	1	Инструктаж, построение в одну колонну, обще развивающие упражнения, игра «Белые медведи».	17.10	

25	Построение в шеренгу с лыжами. Повторение правил поведения на улице.	1	Инструктаж, построение в шеренгу. Коррекция произвольного внимания.	21.10	
26	Выполнение команд : Становись! Разойдись!	1	Инструктаж, построение в одну колонну, выполнение команд, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	23.10	
27	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, коррекционные игры.	24.10	
28	Передвижение с лыжами в руках.	1	Инструктаж, построение в шеренгу с лыжами, передвижение с лыжами в руках.	7.11	

29	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.	1	Инструктаж, построение в шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.	11.11	
30-31	Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.	1	Инструктаж, построение в шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.	13.11 14.11	
32-33	Подвижные игры на улице «Кто быстрее», « Пустое место».	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, подвижные игры на улице с мячом.	18.11 20.11	
34-35	Передвижение на лыжах 0,3-0,8км.	1	Инструктаж, построение в шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, передвижение на лыжах 0,3-0,8 км.	21.11 25.11	
36	Ходьба на лыжах.	1	Инструктаж, построение в шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, ходьба на лыжах.	27.11	
37	Игры с метанием и ловлей «Охотники и утки», « Кто дальше бросит».	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, игры с метанием и ловлей.	28.11	
38-39	Игры с прыжками «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, игры с прыжками.	2.12 4.12	
40	Упор лёжа на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, упор лёжа на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук, подвижные игры«Хитрая лиса».	5.12	
41-42	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Подвижные игры на улице «Кто быстрее», « Удочка».	2	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену, подвижные игры на улице. Коррекция и компенсация двигательных нарушений.	9.12 11.12	
43	Дыхание при ходьбе на лыжах. Правила поведения на уроке лыжной подготовки.	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, выполнение дыхания при ходьбе на лыжах.	12.12	
44-45	Построение в колонну и шеренгу	1	Инструктаж, построение в колонну и шеренгу с лыжами, рапорт	16.12	

	с лыжами. Выполнение команд: Равняйсь! Смирно! Вольно!		дежурного, выполнение команд.	18.12	
46-47	Передвижение в колонне с лыжами.	2	Инструктаж, построение в одну шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, передвижение в колонне с лыжами.	19.12 23.12	
48-49	Подъём ступенчатым шагом 20-30м.	2	Инструктаж, построение в одну шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, подъём ступенчатым шагом 20-30м.	25.12 26.12	
50-51	Спуск на склоне 20-30м.	2	Инструктаж, построение в одну шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, спуск на склоне 20-30м.	9.01 13.01	
52-53	Передвижение на лыжах 0,5 – 1 км.	2	Инструктаж, построение в одну шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, передвижение на лыжах 0,5-1км.	15.01 16.01	
54 - 55	Выбор лыж. Повороты на месте.	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, повороты на месте.	20.01 22.01	
56-57	Передвижение скользящим шагом.	2	Инструктаж, построение в одну шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, передвижение скользящим шагом.	23.01 27.01	
58-59	Лыжные гонки(эстафета).	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, лыжные гонки.	29.01 22.01	
60	Эстафета.	1	Инструктаж, построение в одну шеренгу с лыжами, рапорт дежурного, эстафета.	3.02	
61-62	« Попади в цель» Игра на метание.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения ,игры с мячом.	5.02 6.02	
63	Бег, метание, прыжки.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, бег по залу, метание мяча, прыжки.	10.02	
64-65	Прыжки в длину, в высоту.	2	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, прыжки в длину, в высоту.	12.02 13.02	
66	Подвижная игра «День и ночь».	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, бег по залу, подвижная игра.	17.02	

67	Подвижная игра « Охотники и утки».	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, подвижная игра.	19.02	
68	Повторение пройденного	1	Повторить пройденный материал	20.02	

69-70	Основы знаний. Правила ТБ при беге, прыжках, метании.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, повторить правила ТБ.	26.02 27.02	
71	Дыхание при ходьбе и беге.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, выполнение дыхания при ходьбе и беге, коррекционные игры с мячом.	3.03	
72-73	Строевые упражнения, пройденные в 1 и во 2 классе.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, строевые упражнения.	5.03 6.03	
74-75	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений типа зарядки.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, зарядка, подвижные игры.	10.03 12.03	
76-77	Упражнения с гимнастическими скакалками.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, упражнения с гимнастическими скакалками, подвижные игры.	13.03 17.03	
78-79	Упражнения с малыми мячами, броски.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, упражнения с малыми мячами, броски.	19.03 20.03	
80-82	Упражнения с набиванием мяча.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, упражнения с набиванием мяча.	2.04 3.04	
83-85	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, выполнение ходьбы и бега с преодолением препятствий.	7.04 9.04	
86-89	Повторение высокого старта.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, повторить высокий старт.	10.04 14.04	

90-93	Бег с переменной скорости.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, выполнение бега с переменной скорости.	16.04 17.04	
94-96	Бег медленный до 3 минут.	1	Инструктаж, построение в одну колонну, рапорт дежурного, выполнение медленного бега до 3 минут.	21.04 23.04	
97-98	Прыжки в высоту с разбега, согнув ноги.	1	Инструктаж, построение в колонну, рапорт дежурного, выполнение прыжков в высоту с разбега.	24.04 12.05	
99	Прыжки в длину.	1	Инструктаж, построение в колонну, рапорт дежурного, выполнение прыжков в длину.	14.05	
100	Прыжки на скакалке.	1	Инструктаж, построение в колонну, рапорт дежурного, выполнение прыжков на скакалке.	19.05	
101	Метание с места в цель на дальность.	1	Инструктаж, построение в колонну, рапорт дежурного, выполнения метания с места в цель на дальность.	21.05	
102	Коррекционная. игра «Два сигнала» Повторение пройденного за 4 четверть и за год	1	Инструктаж, построение в колонну, рапорт дежурного, обще развивающие упражнения, коррекционная игра. Повторить пройденный материал за 4 четверть и за год	22.05	