

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки РТ МКУ «Управление образования Балтасинского
районного исполнительного комитета» МБОУ «Балтасинская гимназия»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

/Гиззатуллина А.И./

Протокол МО
№ 1от «21»августа2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР

Хакимова Г.К

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Балтасинская гимназия»

/ А.Р.Миннемуллин/

Приказ
№ 211 от «23» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Мустафиной Айзили
Индивидуальное обучение
3 «А» КЛАСС
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

УЧИТЕЛЬ : Линеенко А С

- **СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ** : адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ; Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура»;

2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Программа разработана на основе
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ;
- Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура»;
- Учебника «Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.-177 с.».
- МБОУ «Балтасинская гимназия» 2023 год

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- * укрепление здоровья и закаливание организма,
- * формирование правильной осанки;
- * формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- * коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- * формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- * воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости,
- * умения преодолевать трудности;

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват, умение нести, мягко опускать).

Раздел «**Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является «**Игры**». Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

Планируемые образовательные результаты:

Гимнастика:

Знать:

- знать свое место в строю;
- как выполняются команды: « Равняйсь», « Смирно!»;
- кто такие « направляющий», « замыкающий».
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега.

Уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

Легкая атлетика:

Знать:

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на уроках легкой атлетики;

Уметь:

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
 - метать мячи;
 - отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.
- Подвижные игры: Знать: правила игр. Уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игр;

Личностные результаты

положительное отношение к урокам физической культуры.

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД

- отвечать на вопросы;
- выслушивать друг друга;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о режиме дня второклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выполнять одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
- выполнять сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.;
- выполнять круговые движения кистью;
- выполнять сгибание фаланг пальцев;
- выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;
- выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Учащиеся получат возможность научиться:

- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- различать подвижные и спортивные игры;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

Содержание курса

3 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

- построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц:* помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):* лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

-с **гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-с **флажками**: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- с **малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-с **малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- с **большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлазание под препятствие. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей - переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба**: ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы.

Прыжки: 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.

Метание: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: («Запомни порядок», «Летает - не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки», «Удочка», Эстафеты.

Игры с метанием и ловлей: («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», « Выбивало»).

Межпредметные связи:

-*математика*: Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

Русский язык: Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

Развитие устной речи: Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практическая часть
1	Гимнастика.	2		

2	Способы двигательной деятельности	3		
3	Лёгкая атлетика.	7		
4	Обобщение знаний.	5		
	ИТОГО:	17		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ план	Дата		Название раздела (кол-во часов) Тема урока	Примечание
	План	Факт		
1	03.09-10.09.24		Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии. Игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает»	
2	10.09-17.09.24		Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии. Игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает»	
3	24.09-1.10.24		Значение режима дня и утренней зарядки для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок»	
4	1.10-08.10.24		Значение режима дня и утренней зарядки для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок»	
5	08.10-15.10.24		Упражнения с предметами: с флажками, малыми и большими мячами. Игры: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка»	
6	22.10-26.11.24		Упражнения с предметами: с флажками, малыми и большими мячами. Игры: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка»	
7	03.12-10.12.24		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Игры: «Салки», «Повторяй за мной».	
8	10.12-17.12.24		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Игры: «Салки», «Повторяй за мной».	
9	24.12-14.01.25		Личная гигиена.	
10	21.01.25		Закаливание.	
11	28.01.25		Вода и питьевой режим.	
12	04.02-11.02.24		Теоретические сведения: понятие о начале ходьбы и бега. Игры: «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».	
13	18.02-25.02.25		Теоретические сведения: понятие о начале ходьбы и бега. Игры: «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».	
14	04.03-18.03.25		Ходьба и бег. Игры: «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».	
15	1.04-8.04.25		Ходьба и бег. Игры: «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».	
16	15.04-06.05.25		Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Игры: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки»	
17	13.05-27.05.25		Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Игры: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки» Дыхание в покое. Игра повтори за мной.	

