

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка п.г.т. Роцинский
муниципального района Волжский Самарской области

443539, Самарская область, Волжский район, п. г. т. Роцинский, школа.

Официальный сайт учреждения: <http://roshchaschool.minobr63.ru>,

адрес электронной почты: roshinsky_sch_vlg@samara.edu.ru

Контактная информация: телефоны: 932 – 82 – 58 (ф), 932 – 82 – 50

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы: _____ / О. И. Рубина
Приказ от 31.08.2020 № 243 - од

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР: И.А.Бирюкова
«28» августа 2020 год.

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП о у/о (вариант 1)

(обучение на дому)

по физической культуре

для 3а класса

учителя

Шафигуллиной Раисы Абдуллаевны

2020 -2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на основе «Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рошинский.

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (далее - РФ) от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Примерных рабочих программ для 3 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
5. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в специальных коррекционных общеобразовательных учреждениях VIII вида;
6. СанПиНа, 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья »;
7. Информационно – методическим письмом «Об организации образования детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях Самарской области» от 24.08.2017 г. № МО – 16-09-01/711 – ТУ;
8. Положения «о системе оценки достижения возможных результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (по вариантам 1, 2) при текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка» п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области».
9. Положения «Об адаптированной рабочей программе для обучения детей с ОВЗ учителя – предметника государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области»;
10. Положения «Об организации обучения на дому детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, и (или) детей-инвалидов по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области »
11. Индивидуального учебного плана;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных**¹.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

¹ В отличие от ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, метапредметные результаты не входят в число требуемых результатов обучения детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и не включены в содержание обучения данной группы обучающихся. Особое внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки 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 в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и 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 (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками 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;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);

- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Название раздела | Кол-во часов |
|----------|------------------|--------------|
| 1 | Основы знаний | 3ч |
| 2 | Легкая атлетика | 47 |
| 3 | Подвижные игры | 23 |
| | Гимнастика | 29 |
| 6 | Итого | 102ч. |

- **ФЖК** – урок формирования жизненных компетенций
- **ТР** – урок формирования цифровых и образовательных компетенций на базе Центра «Точка роста»
- **ИКТ** – урок формирования информационно – коммуникационных компетенций.

| № п/п | Дата | Название темы урока (* - темы, изучаемые при помощи электронных ресурсов с указанием образовательного ресурса и № урока) | Количество часов на изучение темы | КЭС | Элементы содержания Коррекционные задачи | Планируемые контрольно- оценочные процедуры (контрольная работа, самостоятельная работа, тест, диктант и т.п.) | Форма, способ, метод (в том числе материально техническая база) проведения урока | Планируемые результаты* <u>Личностные</u> <u>Предметные</u> |
|------------------------------|------|--|--------------------------------------|-----|--|--|---|--|
| Основы знаний – 1 час | | | | | | | | |
| 1 | | Сообщение теоретических сведений. | 1 | | Беседа. Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом ; 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель. | | | Личностные: -сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насуточно необходимом жизнеобеспечении; -овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; Предметные: -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; |

Легкая атлетика -29часов

| | | | | | |
|----------|--|---|--|-----|--|
| 2* | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1 | Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель. | ФЖК | Личностные: -сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; -овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; Предметные: -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; |
| 3* | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1 | 1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!». | | представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; -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 |
| 4 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1 | 1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам». | | |
| 5* 6* | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 2 | 1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики; 3) обучение правильному бегу; 4) выполнение прыжка в длину с места; | | |

| | | | | | | | |
|------------|---|---|--|--|-----|--|---|
| | | | | 5) игра «Шишки, желуди, орехи». | | | участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |
| 7 8* | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 2 | | 1) комплекс упражнений утренней гимнастики; 2) прыжок в длину с места на оценку; 3) метание мячей на дальность; 4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку» | | | |
| 9* 10 | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега | 2 | | 1) Различные виды ходьбы и бега; 2) ОРУ с флажками; 4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); 5) игра «По сигналу». | | | |
| 11* 12* | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега | 2 | | 1) ОРУ с флажками; 2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов; 3) обучение перекатам; 4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»; 5) различные виды ходьбы и бега. | ФЖК | | |
| 13 14* | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | 2 | | 1) метание в горизонтальную и вертикальную цель; 2) игра «Заяц без домика». | | | |
| 15* 16 | Легкая атлетика. Метание на дальность. | 2 | | 1) прыжки в длину с трех-четырех шагов; 2) обучение метанию на дальность; 3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать». | | | |
| 17* 18* | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. | 2 | | 1) общеразвивающие упражнения без предметов; 2) обучение прыжкам в длину с | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|--|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | разбега; 3) ходьба по ориентирам; 4) игры «Защита укрепления», «По сигналу». | | | |
| 19 20* | | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. | 2 | | 1) общеразвивающие упражнения без предмета; 2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта; 3) прыжки в длину с разбега; 4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления» | | | |
| 21* 22 | | Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. | 2 | | 1) Различные виды ходьбы и бега; 2) отработка фазы прыжка в длину с места; 4) метание в цель; 5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем». | | | |
| 23* 24* | | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м. | 2 | | 1) выполнение прыжков в длину с разбега; 2) бег на дистанцию 60 м; 3) упражнения с флажками; 4) игра «Дай руку» | | | |
| 25 26* | | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | 2 | | 1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие. | | | |
| 27* | | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | 1 | | 1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнени; | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|--|-----|--|---|
| | | | | 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; | | | |
| 28 | | Легкая атлетика. Бег в различном темпе. | 1 | 1) выполнение упражнений с флажками; 2) прыжки с различной высоты; 3) навыки выполнения бега в различном темпе; 4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки». | | | |
| 29* 30* | | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. | 2 | 1) Различные виды ходьбы и бега; 2) упражнения с флажками; 4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест». | ФЖК | | |
| Подвижные игры – 12 часов | | | | | | | |
| 31 32* 33* | | Подвижные игры. Элементы футбола. | 3 | 1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Беседа. История футбола. Основные правила игры 4) Подвижная игра «Охотники и утки» | ФЖК | | Личностные: -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; |
| 34 35* 36* | | Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча. | 3 | 1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки» | | | -принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; |
| 37 38* | | Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча | 2 | 1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь» | | | Предметные: -выполнение несложных упражнений по словесной |
| 39* | | Подвижные игры. | 2 | 1) ОРУ без предметов | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|---|--|---|-----|--|--|
| 40 | | Эстафеты с элементами футбола. | | | 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола | | | инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; |
| 41* | | Подвижные игры. Футбол. | 2 | | 1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант) | | | -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 в физкультурно-спортивных мероприятиях. |
| Основы знаний – 1 час | | | | | | | | |
| 42* | | Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. | 1 | | 1) Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. 2) Комплекс ОРУ со скакалками. 3) <i>Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</i> 4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. | ФЖК | | Личностные: -воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; -развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|---|-----|--|---|
| | | | | 5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками <i>Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</i> | | | Предметные: -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; |
| Гимнастика – 21 час | | | | | | | |
| 43 44* | | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 2 | 1) комплекс упражнений с флажками; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) навыки равновесия; 4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!». <i>Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</i> | ФЖК | | Личностные: -сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; -проявление готовности к самостоятельной жизни. |
| 45* 46 47* | | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке | 3 | 1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров». | | | Предметные: -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; |
| 48* 49 50* | | Гимнастика. | 3 | 1) упражнения без предметов, выполняемые в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; | | | -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|-----|---|--|--|--|--|---|
| | | | | | 3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки». | | | строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |
| 51* 52 | Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. | с | 2 | | 1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору». | | | |
| 53* 54* | Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке | | 2 | | 1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь». | | | |
| 55 56* | Гимнастика. Элементы акробатики. | | 2 | | 1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил». | | | |
| 57 58* | Гимнастика. Упражнения без предметов | без | 2 | | 1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил». | | | |
| 59 60* 61* | Гимнастика. Упражнения гимнастическими | с | 3 | | 1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|---|---|---|---|-----|--|---|
| | | палками | | | 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место». | | | |
| 62 63* | | Гимнастика. Упражнения равновесии | 2 | в | 1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей. | | | |
| Подвижные игры -11часов | | | | | | | | |
| 64* | | Подвижные игры. | 1 | | 1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес» | ФЖК | | Личностные: -сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; -проявление готовности к самостоятельной жизни. Предметные: -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; -выполнение несложных |
| 65 | | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | 1 | | 1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом | | | |
| 66* | | Подвижные игры. Пионербол | 1 | | 1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол | | | |
| 67* | | Подвижные игры. | 1 | | 1) выполнение прыжка в длину с места; 2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками; 3) игра «Вызов номеров». | | | |
| 68 69* | | Подвижные игры с элементами | 2 | | 1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|----------------------------------|---|--|--|-----|--|--|
| | | баскетбола. | | | 2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками 3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди) 4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы) 5) Эстафеты с элементами баскетбола | | | упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; |
| 70* | | Подвижные игры | 1 | | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | | | -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями |
| 71 | | Подвижные игры | 1 | | 1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»); 2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке; 3) игра «Волк во рву». | | | |
| 72* | | Подвижные игры | 1 | | 1) ходьба по бревну (равновесие); 2) соскок в глубину; 3) метание в цель; | | | |
| 73* 74 | | Подвижные игры | 2 | | 1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место». | | | |
| Основы знаний – 1 час | | | | | | | | |
| 75* | | Сообщение теоретических сведений | 1 | | 1) Беседа о гимнастических предметах. 2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 3) Значение режима дня. | ФЖК | | Личностные: -формированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | отношению к материальным и духовным ценностям; Предметные: -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; |
| Гимнастика –8 часов | | | | | | | |
| 76* 77 | | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 2 | | 1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) передвижение с сохранением равновесия; 4) игра «Волк во рву». | | Личностные: -формированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; |
| 78* 79* | | Гимнастика. Прыжки в высоту | 2 | | 1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи». | | -сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; |
| 80 81* | | Гимнастика. | 2 | | 1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты». | | Предметные: -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; |
| 82* 83 | | Гимнастика. Упражнения без предмета | 2 | | 1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?». | | -выполнение несложных упражнений по словесной |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|--|-----|--|
| | | | | | | | инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; |
| Легкая атлетика – 18 часов | | | | | | | |
| 84* 85* 86 | | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега | 3 | | 1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика». | ФЖК | Личностные: -осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; |
| 87* 88* 89 | | Легкая атлетика. | 3 | | 1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | | -воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; -сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; |
| 90* 91* 92 | | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | 2 | | 1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». | | -овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; |
| 93* 94* | | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | 2 | | 1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест». | | -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; |
| 95 96* 97* | | Легкая атлетика. | 3 | | 1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к | | -владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | звукоподражанию | | | соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; |
| 98 99* 100 * | | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 3 | 1) «Челночный» бег 3x10м. 2) Контроль прыжка в длину с места. 3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. | | | Предметные: -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; |
| 101 * 102 | | Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. | 2 | 1) ОРУ без предметов. 2) Игры-эстафеты. 3)Подведение итогов за год. | | | -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; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; |

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

| |
|---|
| <p>Учебная программа</p> <p>АООП образования обучающихся с УО вариант1</p> |
| <p>Методическая литература</p> <p>1. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва : Просвещение, 2009</p> |

2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учебно-практическое оборудование

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка п.г.т. Рощинский
муниципального района Волжский Самарской области

443539, Самарская область, Волжский район, п. г. т. Рощинский, школа.

Официальный сайт учреждения: <http://roshchaschool.minobr63.ru>, адрес электронной почты: roshinsky_sch_vlg@samara.edu.ru

Контактная информация: телефоны: 932 – 82 – 58 (ф), 932 – 82 – 50

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № __1__

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР
_____ / И.А.Бирюкова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рощинский
_____ / О.И.Рубина

от «27» августа 2020 года

Руководитель МО

_____ / Яндоло Н.В.

ФИО зам. директора по УВР*
« 28 » августа 2020 года

«31» августа 2020 года

ТЕМАТИЧЕСКОЕ (поурочное) ПЛАНИРОВАНИЕ

для обучающихся по АООП о у/о (вариант 1)

(обучение на дому)

по ___ физической культуре _____

для _3 а_ класса

учителя (ей)

ШАФИГУЛЛИНОЙ РАИСЫ АБДУЛЛАЕВНЫ

2020 - 2021 учебный год

