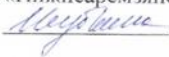


Рассмотрено: на заседании МС Протокол «1 от 31.08.2020	Согласовано: Зам.директора по УВР МАОУ «Нижеаремзянская СОШ»  Л.Н.Шубкина	Утверждено приказом директора МАОУ «Нижеаремзянская СОШ» Приказ №91 от 31.08.2020
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по АООП

для обучающихся умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

по учебному предмету «Физическая культура »

для 3 класса

начального общего образования

на 2020 – 2021 учебный год

Составитель программы: Ситько Василий Александрович,
учитель физической культуры

Предметные результаты

-простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движениях в различных пространственных направлениях;

- команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

- правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их;

- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя;

- ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см;

- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

- бросать и ловить мяч.

- понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;

- во время бега выполнять движения руками (вперёд, вверх, в стороны), способствуя улучшению координации движений и одновременно развитию выносливости;

- ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;

На уроках физической культуры нужно не только корректировать дефекты моторики, разучивать движения, но и прививать детям любовь к физическим упражнениям и играм, к ЗОЖ; развивать у них желание действовать вместе, дружно, помогать слабым, быть внимательными друг к другу. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Содержание программного материала

Гимнастика (20 часов), Ритмика (10 часов).

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений: Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы: в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Лёгкая атлетика (16 часов), Ритмика (8 часов)

Ходьба: Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.

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.

Прыжки: Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

Метание: Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Лыжная подготовка (20 часов), Ритмика (10 часов)

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Подвижные игры (12 часов).

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «П

а мной», «Веревоочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

Игры зимой: «Лучшие стрелки».

Тематическое планирование уроков по физкультуре во 2 классе

№ урока	Тема	К-во часов
Гимнастика (20 часов + 10 часов Ритмики).		
1	<u>Строевые упражнения.</u> Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	1
2	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1
3	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала	1
4	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки..	1
6	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.	1
7	Расчет по порядку	1
8	Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1
9	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную.	1
10	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1
11	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1
12	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. <u>Игра:</u> «Ты вози, вози олень».	1

13	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
14	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	1
15	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами	1
16	Комплексы упражнений со скакалками.	1
17	<u>Элементы акробатических упражнений</u> : Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
18	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	1
19	<u>Лазанье</u> : Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.	1
20	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
21	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1
22	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1
23	<u>Висы</u> : в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1
24	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1
25	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1
26	<u>Равновесие</u> : Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук	1
27	Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	1
28	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке	1

29	Ходьба по полу по начертанной линии.	1
30	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1
31	Ходьба с высоким подниманием бедра	1
32	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1
33	Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью	1
34	Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1
35	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.	1
36	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой	1
37	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1
38	Бег на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий	1
39	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1
40	Медленный бег до 2 мин	1
41	Бег на скорость до 30 м.	1
42	Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед	1
43	Прыжки в длину с шага (с небольшого разбега, 3—4 м.)	1
44	Прыжки в длину с небольшого разбега, 3—4 м.)	1

45	Круговые движения кистью. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.	1
46	Прыжки в высоту с шага	1
47	Прыжки в высоту с небольшого разбега, 3—4 м)	1
48	Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.	1
49	Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.	1
50	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.	1
51	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1
52	Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2—6 м на дальность.	1
53	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1
54	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабана двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	1
55-56	Переноска лыж.	2
57	Игры: Что за праздник «Новый год».	1
58-59	Ступающий шаг без палок и с палками.	2
60	Игры: «Два бубна».	1
61-62	Скользящий шаг.	2

63	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами.	1
64-65	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	2
66	Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	1
67-68	Передвижение на лыжах до 600 м	2
69	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1
70-71	Передвижение на лыжах до 600 м	2
72	Музыкальные игры с предметами. Игра «Русские народные танцы», «Каравай»	1
73-74	Передвижение на лыжах до 600 м	2
75	Игры с пением и речевым сопровождением. Игра «Пальчики и ручки», «На горе-то калина»	1
76-77	Передвижение на лыжах до 600 м	2
78	Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Игра «Инсценирование песни»	1
79-80	Передвижение на лыжах до 600 м	2
81	Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1
82-83	Передвижение на лыжах до 600 м	2

84	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
85	<u>Подвижные игры:</u> «Отгадай по голосу»	1
86	<u>Подвижные игры:</u> «Карусели»	1
87	Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1
88	<u>Подвижные игры:</u> «Что изменилось?»	1
89	Подвижные игры: «Волшебный мешок».	1
90	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг	1
91	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем»	1
92	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Повторяй за мной»,	1
93	Элементы русской пляски: руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).	1
94	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг»	1
95	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики»	1
96	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1
97	Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий» «Кто быстрее?»	1
98	Основные движения местных народных танцев	1

99	Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору»	1
100	Игры с бегом и прыжками: «Пустое место».	1
101	<u>Игры:</u> Импровизация сказки «Теремок», «Лиса и заяц».	1
102	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки» «Кто дальше бросит?»	1

Календарно-тематическое планирование уроков по физкультуре во 2 классе (102часа/3 часа в неделю)

№ урока	Тема	К-во часов	Дата проведения
Гимнастика (20 часов + 10 часов Ритмики).			
1	<u>Строевые упражнения.</u> Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	1	
2	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
3	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала	1	
4	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1	
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки..	1	Колонна
6	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.	1	
7	Расчет по порядку	1	
8	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
9	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1	
10	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	
11	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1	
12	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1	

	<u>Игра: «Ты вози, вози олень».</u>		
13	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
14	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	1	
15	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами	1	
16	Комплексы упражнений со скакалками.	1	
17	<u>Элементы акробатических упражнений:</u> Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
18	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	1	
19	<u>Лазанье:</u> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.	1	
20	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1	
21	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1	
22	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	
23	<u>Висы:</u> в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	
24	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1	
25	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	
26	<u>Равновесие:</u> Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук	1	
27	Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	1	

28	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке	1	
29	Ходьба по полу по начертанной линии.	1	
30	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1	
31	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	
32	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	
33	Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью	1	
34	Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	
35	Ходьба с перешагиванием через предмет (2— 3 предмета), по разметке.	1	
36	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой	1	
37	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1	
38	Бег на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий	1	
39	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1	
40	Медленный бег до 2 мин	1	
41	Бег на скорость до 30 м.	1	
42	Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед	1	
43	Прыжки в длину с шага (с небольшого разбега, 3—4 м.)	1	

44	Прыжки в длину с небольшого разбега, 3—4 м,)	1	
45	Круговые движения кистью. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.	1	
46	Прыжки в высоту с шага	1	
47	Прыжки в высоту с небольшого разбега, 3—4 м)	1	
48	Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.	1	
49	Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.	1	
50	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.	1	
51	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1	
52	Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2—6 м на дальность.	1	
53	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1	
54	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	1	
55-56	Переноска лыж.	2	
57	Игры: Что за праздник «Новый год».	1	
58-59	Ступающий шаг без палок и с палками.	2	
60	Игры: «Два бубна».	1	

61-62	Скользкий шаг.	2	
63	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами.	1	
64-65	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	2	
66	Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	1	
67-68	Передвижение на лыжах до 600 м	2	
69	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1	
70-71	Передвижение на лыжах до 600 м	2	
72	Музыкальные игры с предметами. Игра «Русские народные танцы», «Каравай»	1	
73-74	Передвижение на лыжах до 600 м	2	
75	Игры с пением и речевым сопровождением. Игра «Пальчики и ручки», «На горе-то калина»	1	
76-77	Передвижение на лыжах до 600 м	2	
78	Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Игра «Инсценирование песни»	1	
79-80	Передвижение на лыжах до 600 м	2	
81	Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1	

82-83	Передвижение на лыжах до 600 м	2	
84	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1	
85	<u>Подвижные игры:</u> «Отгадай по голосу»	1	
86	<u>Подвижные игры:</u> «Карусели»	1	
87	Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1	
88	<u>Подвижные игры:</u> «Что изменилось?»	1	
89	Подвижные игры: «Волшебный мешок».	1	
90	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг	1	
91	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем»	1	
92	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Повторяй за мной»,	1	
93	Элементы русской пляски: руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).	1	
94	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг»	1	
95	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики»	1	
96	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1	
97	Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий» «Кто быстрее?»	1	

98	Основные движения местных народных танцев	1	
99	Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору»	1	
100	Игры с бегом и прыжками: «Пустое место».	1	
101	<u>Игры:</u> Импровизация сказки «Теремок», «Лиса и заяц».	1	
102	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки» «Кто дальше бросит?»	1	