

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА -
ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Рассмотрено
на методическом совете КГОБУ
«Камчатская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

«Согласовано»
Заместитель директора по
УР КГОБУ
«Камчатская школа-
интернат
для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»

«Утверждаю»
Директор КГОБУ
«Камчатская школа-интернат
для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.
Председатель _____
Н.А. Захарченко

_____ Танина Г.А.
« 08 » 08 2022 г.

_____ Оприцова О.С.
« 09 » 08 2022 г.



**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся с нарушением зрения для 1, 3 класса**

Составитель:
учитель физической культуры
Кутрухина Вероника Юрьевна

г. Петропавловск – Камчатский
2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1, 3 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), на основе примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Физическое воспитание в школах для обучающихся с нарушением зрения, как и в массовых школах, является составной частью воспитания и важным средством всестороннего развития и подготовки обучающихся к жизни и общественно полезному труду.

Цель: повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с депривацией зрения.

Задачи:

1 класс

- Развитие физических качеств, таких как координация и гибкость;
- Правильное выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- Овладение подвижными играми с правилами;

3 класс

- Становление ценностей здорового образа жизни;
- Предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных двигательных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности.

Организация работы по предмету.

Систематический курс физической культуры в 1, 3 классе рассчитан на 34 ч, по 1 ч в неделю. Продолжительность урока 40 минут.

Специальные методы и приёмы работы.

На уроках физической культуры ведётся работа над коррекцией зрения обучающихся, которая заключается в систематическом контроле над реализацией каждым учеником его максимальных зрительных возможностей и исправлении допускаемых ошибок с помощью уже известных ребенку навыков самоконтроля.

В работе используются следующие специальные методы:

- словесные методы обучения, сочетающиеся с методом демонстрации двигательного действия;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку слабовидящих учащихся очень важно научить пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности с учетом тифлопедагогических рекомендаций к наглядности;
- метод демонстрации двигательного действия (в том числе способом сопряженных действий учителя и ученика);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха перед большим пространством, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

Формы контроля в процессе обучения:

Предварительный контроль - определение исходного состояния обучающегося. *Текущий контроль* проводится на каждом уроке. *Оперативный, или периодический, контроль* - это разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года. *Итоговый контроль* проводится в конце определенного этапа, периода (четверть) учебного процесса. *Профилактический контроль* позволяет предупредить возникновение некоторых ошибок во время выполнения заданий. *Коррекционный контроль* осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий. *Констатирующий контроль* отличается тем, что ограничен лишь выявлением и оценкой отдельных фактов, собственно учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, ее обстановки и условий.

Структурное содержание предмета.

В программе по физической культуре 1, 3 класса структурно выделяются четыре раздела:

П/п	Раздел	Количество часов	
		1 класс	3 класс
1	Легкая атлетика	6	11
2	Гимнастика	8	8
3	Подвижные, спортивные игры	11	6
4	Лыжная подготовка	9	9

Содержание программного материала.

1 класс

1. Легкая атлетика

Ходьба. Спортивная ходьба. Бег. Гладкий бег. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Легкоатлетические прыжки. Прыжки через вертикальное препятствие. Прыжки на

дальность с места. Прыжки на дальность с 3-5 шагов. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с места.

Цель: формировать умения и навыки безошибочного, осознанного выполнения.

- переодеваться и готовиться к уроку;
- подавать команды голосом и жестами.

Обучающиеся должны уметь:

- самоанализировать своё выполнение
- исправлять свои ошибки при выполнении;

Обучающиеся должны знать:

- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;
- правильное положение рук, ног и др. частей тела при выполнении упражнения;
- место нахождения при выполнении упражнения другими обучающимися;

2. Гимнастика

Перекаты вперёд и назад. Упражнения в равновесии. Лазания и перелезания. Висы и упоры.

Цель: развивать умение распознавать перекат и умение выполнять упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

Обучающиеся должны знать:

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять перекаты, висы.

3. Подвижные, спортивные игры

Правила ТБ. История футбола.

Приём мяча снизу двумя руками на месте

Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

История баскетбола.

Ловля и передача мяча на месте

Варианты ведения мяча

История пионербола.

Передача мяча сверху двумя руками на месте

Основные правила игры в футбол.

Цель: формировать интерес к игре и организовывать играющих.

Обучающиеся должны знать:

- правила игр.

Обучающиеся должны уметь:

- определять ведущего;

- проводить простую игру;

- подводить итог игры.

4. Лыжная подготовка

Т.Б. знакомство с лыжным инвентарем, формой одежды.

Построение и переноска лыж. Снятие и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг.

Цель: развивать умение обращаться с лыжным инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- названия лыжного инвентаря.

Обучающиеся должны уметь:

- надевать и снимать лыжи;

-переносить правильно лыжи;

-выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;

-выполнять скользящий шаг.

3 класс

1. Легкая атлетика

Метание набивного мяча на дальность из положения сидя.

Метание с места теннисного мяча.

Ходьба. Спортивная ходьба. Бег. Гладкий бег. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Легкоатлетические

прыжки. Прыжки через вертикальное препятствие. Прыжки на дальность с места.

Цель: формировать умения и навыки безошибочного, осознанного выполнения. Обогащать физическое развитие обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;
- профилактику травматизма при выполнении упражнения;
- гигиенические требования к уроку.

Обучающиеся должны уметь:

- самоанализировать своё выполнение
- переодеваться и готовиться к уроку;
- подавать команды голосом и жестами.
- выполнять ОРУ самостоятельно из 8 упражнения.

2. Гимнастика

Перекаты вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Лазания и перелезания. Лазание по канату. Висы и упоры. Сдача гимнастических тестов (подтягивание, гибкость, лазание, поднятие туловища). Понятие о физической культуре.

Цель: развивать умение распознавать кувырок, «мост», перекат и умение выполнять упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

Обучающиеся должны знать:

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять стойку на лопатках, висы.

3. Подвижные, спортивные игры

Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Правила ТБ. История баскетбола.

Основные правила игры в баскетбол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Правила ТБ. История пионербола. Основные правила игры в пионербол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3м от сетки. Комбинации: приём, передача, удар.

Цель: формировать интерес к игре и организовывать играющих.

Обучающиеся должны знать:

- правила игр.

Обучающиеся должны уметь:

- определять ведущего;

- проводить простую игру;

- организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры;

- подводить итог игры.

4. Лыжная подготовка

Т.Б. знакомство с лыжным инвентарем, формой одежды. Построение и переноска лыж. Снятие и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом «ёлочкой, лесенкой, полуёлочкой». Попеременный двухшажный ход.

Цель: развивать умение обращаться с лыжным инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- названия лыжного инвентаря.

Обучающиеся должны уметь:

- надевать и снимать лыжи;

- переносить правильно лыжи;

- выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;
- выполнять скользящий шаг. Торможение «плугом, полуплугом», палкой, падением. Повторное прохождение отрезков.

Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 1, 3 класса:

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура» изложены в содержании программного материала.

Метапредметные результаты изучения курса «Физическая культура» - сформированность перечисленных ниже универсальных учебных действий (далее – БУД).

Личностные БУД:

1 класс

-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

-широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая учебно-познавательные и внешние мотивы;

3 класс

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.

-ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей;

-основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как члена семьи;

-развитие этических чувств — стыда, вины, как регуляторов морального поведения;

-установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные БУД:

1 класс

- понимать учебную задачу, предъявляемую для индивидуальной деятельности;

- определять последовательность действий при выполнении учебной задачи;

- правильно пользоваться спортивным инвентарем;

3 класс

-помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить спортивное оборудование, раздавать инвентарь;

- уметь работать самостоятельно, в паре с товарищем.

Познавательные БУД:

1 класс

- ориентироваться на разнообразие способов выполнения физических упражнений;

- под руководством учителя работать над правильным выполнением физических упражнений;

3 класс

- отвечать на вопросы по содержанию выполненных упражнений в конце урока;

- выполнять физические упражнения индивидуально и в группе; сопряженно с учителем, самостоятельно;

- различать бег, ходьбу, прыжки.

Коммуникативные БУД:

1 класс

- личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта физкультурной деятельности;

- понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;

- понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности и социально-бытовой независимости;

- умение принимать и сохранять учебную задачу в процессе выполнения физических упражнений;

- овладение первоначальным опытом выполнения основных видов движений;

3 класс

- накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;

- овладение умением придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений;

- умение предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений;

- умение адекватно принимать и запрашивать необходимую практическую помощь при выполнении физических упражнений;

- адекватное понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

I. Библиографический список учителя.

1. Примерная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

II. Учебно-дидактический материал.

- Картотека игр.
- Спортивный инвентарь и оборудование.
- ЭОРы.