

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа сельского поселения
"Поселок Тумнин" Ванинского муниципального района
Хабаровского края**

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ п. Тумнин
 Квятковская О.П.
«30» августа 2024 г.



**Адаптированная рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями).
Вариант 1
3 класс**

Учитель начальных классов:
Виричева С.И.

П. Тумнин, 2024 г

Пояснительная записка

Нормативно - правовые документы.

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" предназначена для обучающихся 3 класса с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями, вариант 1) и разработана на основе следующих документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы (ФАООП) образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 (ред. от 17.07.2024) Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930)
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ СОШ п. Тумнин
- В соответствии с учебным планом ОУ.

Цель программы: социализация обучающегося в обществе, укрепление здоровья и закаливание организма через различные формы занятий физическими упражнениями.

Задачи программы:

- формировать у обучающегося двигательные умения и навыки, развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и двигательные возможности в процессе обучения;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культурного поведения, интерес к занятиям физическими упражнениями;
- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию обучающегося.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки.

1. Легкая атлетика

Ходьба.

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

Бег.

Понятие *высокий старт*. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100м. челночный бег (3*5). Бег на скорость до 40м. понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15м. прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*. Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Метание.

Метание малого мяча левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места.

II. Гимнастика

Строевые упражнения.

Построение в одну колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте(направо, налево). Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик».2-3 кувырка вперед(строго индивидуально).

Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы и упоры.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук .

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами).

III. Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу»; игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», « Прыжки по

полоскам», «К своим флажкам»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Попади в цель», «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Минимальный уровень:

- выполнять повороты на месте, команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
- уметь показывать комплекс упражнений ритмической гимнастики;
- знать все изученные игры и правила к ним;
- знать о значении дыхания в жизни человека;
- выполнять элементы прыжка в длину с 3-4 шагов;
- выполнять технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель;
- уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег.

Достаточный уровень:

- уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды; выполнять акробатические упражнения без помощи учителя;
- выполнять подтягивание в висе разными способами;
- выполнять технику бега с разных исходных положений;
- выполнять различные элементы на снарядах;
- уметь последовательно объяснить правила игры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные:

- проявлять положительные качества личности и управление своими

- эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
- иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

Познавательные:

- ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
- уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
- оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций;
- слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
- участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

Регулятивные:

- уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- выполнять физические упражнения с учетом требований безопасности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика	16
3	Подвижные игры	32
	Итого:	68 ч

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата План/факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1-2	Правила поведения в спортивном зале. Метание мячей в горизонтальную цель.	2		https://m.edsoo.ru
3-4	Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте.	2		
5-6	Прыжки в длину с места.	2		
7-8	Комплекс упражнений без предметов.	2		https://m.edsoo.ru
9-10	Метание мячей на дальность.	2		
11-12	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	2		https://m.edsoo.ru
13-14	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов.	2		
15-16	Метание мячей в горизонтальную и вертикальную цель.	2		
17-18	Прыжки в длину с 3-4 шагов. Метание на дальность.	2		
19-20	Прыжки в длину с разбега.	2		
21-22	ОРУ без предметов. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта.	2		https://m.edsoo.ru
23-24	Упражнения с гимнастической палкой.	2		
25-26	Прыжки в длину с разбега.	2		https://m.edsoo.ru
27-28	Повороты на месте, поворот «Кругом!».	2		
29-30	Упражнения с флажками. Прыжки с различной высоты.	2		
31-32	Лазанье по гимнастической стенке.	2		https://m.edsoo.ru
33-34	Прыжки в длину с места.	2		
35-36	Прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия.	2		

37-38	Прыжки в высоту.	2		
39-40	Прыжки в высоту с разбега.	2		
41-42	Метание в цель.	2		https://m.edsoo.ru
43-44	Бег на выносливость (3-4 мин).	2		
45-46	Метание мяча на дальность.	2		
47-48	Прыжок в длину с места.	2		https://m.edsoo.ru
49-50	Обучение равновесию.	2		
51-52	Выполнение ходьбы по бревну.	2		https://m.edsoo.ru
53-54	глубину из положения приседа при сохранении равновесия.	2		
55-56	Лазанье по гимнастической стенке. Перелазанье через предмет.	2		
57-58	ОРУ с обручем. Обучение перелезанию.	2		
59-60	Прыжки в высоту.	2		
61-62	Выполнение команд при обучении бегу с различного старта	2		https://m.edsoo.ru
63-64	Прыжки в длину.	2		
65-66	Метание мяча на дальность.	2		
67-68	Упражнения с флажками. Прыжки в длину с разбега.	2		
ИТОГО		68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В. М. Мозговой // Уроки физической культуры в начальных классах пособие для учителя специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида /М.: Просвещение, 2009.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru>