


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» города Торжка

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

 С.Н Кудрова

«29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по УВР

 Комарова А.А.

«29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директор школы

 Боброва Е.А.

« 29 » августа 2023г.



**Адаптированная рабочая программа
для обучающегося 3 класса
с умственной отсталостью
(вариант 1)**

**Учебный предмет « Адаптивная физическая
культура»**

Программа разработана учителем
начальных классов
Виноградовой И.И.

Торжок
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе материалов Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения учебного предмета «Физическая культура», которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

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 вперёд(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 | 10 |
| 2 | Гимнастика | 4 |
| 3 | Подвижные игры | 12 |
| | Итого: | 34 часа |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----|---------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-----------------------------------------------------|
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. Метание мячей в горизонтальную цель. | 1 | 01.09 | https://m.edsoo.ru |
| 2 | Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте. | 1 | 08.09 | |
| 3 | Прыжки в длину с места. | 1 | 15.09 | |
| 4 | Комплекс упражнений без предметов. | 1 | 22.09 | https://m.edsoo.ru |
| 5 | Метание мячей на дальность. | 1 | 29.09 | |
| 6 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. | 1 | 06.10 | https://m.edsoo.ru |
| 7 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов. | 1 | 13.10 | |
| 8 | Метание мячей в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 20.10 | |
| 9 | Прыжки в длину с 3-4 шагов. Метание на дальность. | 1 | 27.10 | |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 10.11 | |
| 11 | ОРУ без предметов. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта. | 1 | 17.11 | https://m.edsoo.ru |
| 12 | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | 24.11 | |
| 13 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 01.12 | https://m.edsoo.ru |
| 14 | Повороты на месте, поворот «Кругом!». | 1 | 08.12 | |
| 15 | Упражнения с флажками. Прыжки с различной высоты. | 1 | 15.12 | |
| 16 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 | 22.12 | https://m.edsoo.ru |
| 17 | Прыжки в длину с места. | 1 | 29.12 | |
| 18 | Прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия. | 1 | 12.01 | |

| | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|-------|-----------------------------------------------------|
| 19 | Прыжки в высоту. | 1 | 19.01 | |
| 20 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | 26.01 | |
| 21 | Метание в цель. | 1 | 02.02 | https://m.edsoo.ru |
| 22 | Бег на выносливость (3-4 мин). | 1 | 09.02 | |
| 23 | Метание мяча на дальность. | 1 | 16.02 | |
| 24 | Прыжок в длину с места. | 1 | 01.03 | https://m.edsoo.ru |
| 25 | Обучение равновесию. | 1 | 15.03 | |
| 26 | Выполнение ходьбы по бревну. | 1 | 22.03 | https://m.edsoo.ru |
| 27 | глубину из положения приседа при сохранении равновесия. | 1 | 05.04 | |
| 28 | Лазанье по гимнастической стенке. Перелазанье через предмет. | 1 | 12.04 | |
| 29 | ОРУ с обручем. Обучение перелезанию. | 1 | 19.04 | |
| 30 | Прыжки в высоту. | 1 | 26.04 | |
| 31 | Выполнение команд при обучении бегу с различного старта | 1 | 03.05 | https://m.edsoo.ru |
| 32 | Прыжки в длину. | 1 | 10.05 | |
| 33 | Метание мяча на дальность. | 1 | 17.05 | |
| 34 | Упражнения с флажками. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 24.05 | |

**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>