


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Орловская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №_01 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МКОУ
"Орловская ООШ"
 Е. Р. ШМЫКОВА
Приказ №101 - ОД
От 30.08.2024 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающейся 3 класса

(умственная отсталость(вариант 1))

Составитель: В.Г.Лебедев

с.Орловское 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована обучающемуся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Главная цель изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающегося в процессе приобщения его к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

Задачи изучения предмета адаптивной физической культуры:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- коррекция нарушений физического развития;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Специальные задачи: укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

Важнейшим разделом программы являются подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, а также элементы спортивных игр. В процессе физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная;
- тренировочная;
- игровая;

Используемые средства обучения:

- технические;
- вербальные;
- визуальные

3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину с места, челночного бега 3x10м, подтягивание, гибкость.

4. Личностные и предметные результаты освоения.

Личностные результаты.

№	Критерии	Индикаторы
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	<ul style="list-style-type: none">• Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками.• Выполнение поручений в семье, в школе.• Бережное отношение к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).• Знание название родного города, области, страны, столицы.• Начальные представления о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике.• Начальные представления о героических страницах истории России.• Осознание своей национальности.• Понимание значение слов, характеризующие гражданскую направленность: трудолюбие, справедливость, смелость, честность.
2	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.	<ul style="list-style-type: none">• Уважительное отношение к людям других национальностей• Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания)• Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению• Умение понимать, что можно и что нельзя.
3	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	<ul style="list-style-type: none">• Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту, в еде, в приеме лекарств и т. п.)• Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).• Овладение элементарными навыками самообслуживания.• Выполнение простых поручений в семье, в школе.• Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом.• Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т. д.).
4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	<ul style="list-style-type: none">• Знание и соблюдение норм и правил поведения в общественных местах.• Умение выстраивать добропорядочные отношения в школьном коллективе.
5	Овладение социально	<ul style="list-style-type: none">• Представление о технике безопасности (обращение с

	бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.	<p>электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей. • Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.)
6	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные знания правил коммуникации. • Способность обращаться за помощью. • Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации • Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить) • Умение выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие • Умение корректно привлечь к себе внимание.
7	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	<ul style="list-style-type: none"> • Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса. • Понимание отношений в семье, своей роли в семье • Умение вступить в контакт и общаться • Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия • Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.
8	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • Принятие и осознание социальной роли ученика • Знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика • Соблюдение правил внутришкольной жизни. • Положительное отношение к школе и обучению • Проявление старательности и добросовестности в учебе. • Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания
9	Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации	<ul style="list-style-type: none"> • Представление о предметах и явлениях окружающего мира • Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя сообразно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.). • Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером ситуации.
10	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова) • Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым

		<ul style="list-style-type: none"> Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации Умение учитывать другое мнение в совместной работе
11	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<ul style="list-style-type: none"> Умение различать «красивое» и «некрасивое» Опрятность в одежде и аккуратность в делах Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.)
12	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	<ul style="list-style-type: none"> Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек Проявление эмоциональной отзывчивости и сопереживание к чувствам других людей. Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям
13	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	<ul style="list-style-type: none"> Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой Регулярные занятия физкультурой и спортом Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Проявление бережного отношения к книгам Бережное отношение к школьному имуществу. Бережное отношение к природе (животным, растениям) Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда.

Предметные результаты

		Минимальный уровень	Достаточный уровень
Знать		<p>Названия ходьбы, бега.</p> <p>Названия упражнений, снарядов инвентаря. Строевые упражнения. Правила изучаемых игр. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p>	<p>Упражнения на осанку, контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа.</p> <p>Основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>

Уметь		<p>Выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Выполнять различные виды ходьбы, бега. Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Играть в подвижные игры. Выполнять строевые упражнения.</p>	<p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Демонстрировать уровень физической подготовленности. Выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя. Строиться в шеренгу и равняться по носкам.</p>
-------	--	---	--

5.Содержание программы

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	Теоретические сведения. Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание Комбинированные упражнения	36
2.	Гимнастика.	Теоретические сведения. Практический материал. Построения и перестроения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения с гимнастическими палками. С набивными мячами. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Лазанье, перелазание. Равновесие.	22
3	Подвижные игры.	Теоретические сведения Правила игры. Практический материал	5
4	Спортивные игры.	Теоретические сведения Правила игры. Практический материал Строевые упражнения. Передвижения, остановки, броски. Удары по мячу, по волану. Учебная игра. Правила игры. Судейство.	26
5	Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Практический материал. Скользкий шаг. Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный/одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.	13
		Всего	102ч.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Лёгкая атлетика.	1. ИОТ и ТБ. Строевая подготовка. 2. Строевая подготовка. 3. Прыжок в длину с места. 4. Прыжок в длину с места. 5. Развитие прыгучести. 6. Бег с преодолением препятствий. 7. Бег с преодолением препятствий. 8. Челночный бег 3х10м. 9. Челночный бег 3х10м. 10. Метание мяча с места. 11. Метание мяча в цель. 12. Метание на дальность. 13. Бросок набивного мяча. 14. Бег 30 м 15. Развитие двигательных качеств. 16. Развитие двигательных качеств. 17. ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. 18. Специальные беговые упражнения. 19. Прыжок в длину с места. 20. Прыжок в длину с места. 21. Специальные прыжковые упражнения. 22. Разновидности прыжков. 23. Разновидности прыжков. 24. Метание мяча с места. 25. Метание мяча в цель. 26. Метание мяча на дальность. 27. Равномерный бег на 100 м. Эстафетный бег. 28. Прыжки через препятствия. Ходьба с перешагиванием предметов. 29. Бег на месте с высоким подниманием бедра. 30. Понятие эстафетный бег. 31. Эстафетный бег. 32. Ходьба в различном темпе. 33. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. 34. Прыжки на месте и с поворотом на 90с и 180с. 35. Прыжки на месте и с поворотом на 90с и 180с. 36. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в парах.	Слушание объяснений и инструкций учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя. Просмотр учебных фильмов. Работа с раздаточным материалом. Индивидуальная и групповая работа с инвентарем. Выполнение основных положений, общеразвивающих, корригирующих упражнений и упражнений на развитие физических способностей.

2.	Подвижные игры	<p>1.Игра «Подвижная цель».</p> <p>2.Игра «Передал мяч садись»</p> <p>3.Игра «Передал мяч садись»</p> <p>4.Игра «Запрещенное движение».</p> <p>5.Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>	<p>Слушание объяснений и инструкций учителя.</p> <p>Наблюдение за демонстрацией учителя.</p> <p>Индивидуальные и групповые игры с соблюдением правил.</p>
3.	Гимнастика.	<p>1.ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>2.Основные положения рук и ног. Дыхательные упражнения.</p> <p>3.Упражнения, формирующие правильную осанку. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>6.Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.</p> <p>7.Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа на животе.</p> <p>8.Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p>9.Упражнение в равновесии с перешагиванием предметов.</p> <p>10.Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>11.Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>12.Повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках.</p> <p>13.Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.</p> <p>14.Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>15.Стойка на лопатках.</p> <p>16.Стойка на лопатках.</p> <p>17.Полоса препятствий.</p> <p>18.«Мост» из положения лежа на спине.</p> <p>19.«Мост» и стойка на лопатках.</p> <p>20.Висы на согнутых руках.</p> <p>21.Висы на гимнастической стенке.</p> <p>22.Комплекс упражнений со скакалкой.</p>	<p>Слушание объяснений и инструкций учителя.</p> <p>Наблюдение за демонстрацией учителя.</p> <p>Просмотр учебных фильмов. Работа с раздаточным материалом.</p> <p>Индивидуальная и групповая работа с инвентарем. Выполнение основных положений, общеразвивающих, корригирующих упражнений и элементов гимнастики.</p>
4.	Спортивные игры.	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках футбола.</p> <p>2.Передвижение спиной вперед, повороты, ведение мяча</p>	<p>Слушание объяснений и инструкций учителя.</p> <p>Наблюдение за</p>

		<p>3.Удары по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>4.Прием мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>5.Прием мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой.</p> <p>6.Ведение мяча по змейкой.</p> <p>7.Удары по воротам.</p> <p>8.Удары по воротам.</p> <p>9. Правила игры.</p> <p>10. Правила игры.</p> <p>11.ИОТ и ТБ на уроках бадминтона.</p> <p>12.Способы хвата ракетки, передвижение по площадке</p> <p>13.Жонглирование волана на месте</p> <p>14.Жонглирование воланом на различной высоте</p> <p>15.Ознакомление с основными типами подач</p> <p>16.Техника приема подачи</p> <p>17.Техника приема подачи волана</p> <p>18.Ознакомление с основными ударами в бадминтоне</p> <p>19.Удар закрытой стороной ракетки</p> <p>20.Удары сбоку закрытой стороной ракетки</p> <p>21.Обучение высоко – далеким ударам</p> <p>22.Обучение высоко – далеким ударам</p> <p>23.Обучение короткому удару сверху</p> <p>24.Обучение короткому удару сверху</p> <p>25.Правила игры.</p> <p>26.Правила игры.</p>	<p>демонстрацией учителя.</p> <p>Индивидуальные и групповые игры с соблюдением правил.</p>
5	Лыжная подготовка.	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения.</p> <p>2.Строевые упражнения с лыжами, скользящий шаг без палок.</p> <p>3.Строевые упражнения с лыжами, скользящий шаг без палок.</p> <p>4.Строевые упражнения с лыжами, скользящий шаг без палок.</p> <p>5.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>6.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>7.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>8.Одновременный бесшажный ход</p> <p>9.Одновременный бесшажный ход</p>	<p>Слушание объяснений и инструкций учителя.</p> <p>Наблюдение за демонстрацией учителя.</p> <p>Просмотр учебных фильмов. Работа с раздаточным материалом.</p> <p>Индивидуальная и групповая работа с инвентарем. Выполнение основных положений, общеразвивающих упражнений и элементов лыжной подготовки.</p>

		10.Одновременный одношажный ход. 11.Одновременный одношажный ход 12.Попеременный двухшажный ход. 13.Попеременный двухшажный ход	
--	--	--	--

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре.	Бутин И.М. Уроки физической культуры. – Просвещение, 1988.	Фото и видеоматериалы по легкой атлетике.	Журнал: Физкультура в школе.
	Журнал: Подвижные игры. Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002	Фокин Г.Ю. Пособие для учителя физкультуры. – 2003.	Фото и видеоматериалы по футболу, бадминтону, гимнастике, лыжной подготовке.	Журнал: Физкультура в школе.
	Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011	Лях В.И. Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011 Г.А. Колодницкий В.С.Кузнецов Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.	Фото и видеоматериалы по спортивным и подвижным играм.	Журнал: физкультура и спорт, энциклопедия баскетбольных, волейбольных, футбольных упражнений.