

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от «30» августа 2022г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от «01» сентября 2022 г.
--	---

Адаптированная рабочая учебная программа
ФГОС УО (ИН) Вариант 1
по предмету
Физическая культура
(наименование учебного предмета/курса)

3 класс

2022 — 2023 уч.год
срок реализации программы

Составил:
учитель Тихонов П.С.

2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе: Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе:

1.Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ №1599 от 14 декабря 2014 года);

3.Адаптированной основной образовательной программой для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

4.Учебный план СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Цели и задачи

Целью программы является всестороннее развитие личности обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава обучающихся первого класса по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

2. Содержание курса «Физическая культура».

Содержание курса «Физическая культура» как учебного предмета для первого класса отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в данных разделах, располагается «от простого к сложному» и в достаточной степени, представляют основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

ГИМНАСТИКА.

Теоретические сведения: Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Упражнения без предметов: Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг).

Лазания и перелезания. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).

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 различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Стойка на лопатках.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во

время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость до 30 метров. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага.

Метание. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание мяча с места в цель.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Игры «Снайпер», «К деду морозу в гости».

Практический материал: Теоретические сведения. Подвижные игры. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Выполнение строевых команд. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Скользящий шаг без палок и с палками. Прогулки на лыжах. Игра «Снайпер», «К деду морозу в гости».

ИГРЫ.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал:

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

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

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

Игры с построениями и перестроениями: «Становимся в шеренгу», «По местам», «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».

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

3. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены:

1. Личностные результаты:

- формирование представлений о собственных возможностях;
- формирование представления о себе;
- формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование социально-значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

2. Предметные результаты по курсу «Физическая культура» включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости специфические умения, знания и навыки для данной предметной области.

Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Данная программа предполагает 2 уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

Минимальный уровень

Теоретические сведения:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;

- Элементарные представления об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

Практический материал:

- Уметь выполнять простые инструкции учителя;
- Иметь представление о видах двигательной деятельности;
- Уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

Теоретические сведения:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- Иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- Правила поведения и техники безопасности на уроке;
- Знания о важности выполнения разминки;

Практический материал:

- Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- Уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 300 до 500 м без остановки.

4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные), гимнастические скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком, набивные мячи (1 кг), гимнастические маты, баскетбольные кольца, комплекты лыж, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, плакаты, секундомер.

5. Учебно-методический комплекс

1. Болоннов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.

2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

3. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

4. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

6. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	К-во часов	Дата	
			По плану	По факту
3 КЛАСС				
I четверть				
Легкая атлетика				
1	ТБ и ПП на уроках физической культуры. Легкая атлетика.	1	02.09	
2	Ходьба в разном темпе	1	05.09	
3	Ходьба в разном темпе с выполнением заданий.	1	07.09	
4	Переменный, быстрый, медленный бег	1	09.09	
5	Высокий старт. Понятия.	1	12.09	
6	Определение правой и левой стороны. Определение опорной ноги.	1	14.09	
7	Высокий старт, стартовое ускорение	1	16.09	
8	Челночный бег 5 метров	1	19.09	
9	Челночный бег 10 метров	1	21.09	
10	Понятие эстафетного бега. Эстафетный бег.	1	23.09	
		Всего	10 часов	
Гимнастика.				
1	ТБ и ПП на уроке физической культуры. Гимнастика.	1	26.09	
2	Основное положение тела	1	28.09	
3	Сочетание движений рук и ног	1	30.09	
4	Дыхательные упражнения	1	03.10	
5	Коррекционные подвижные игры	1	05.10	

6	Простые комплексные упражнения	1	07.10	
7	Комплекс упражнений с гимнастическим инвентарем	1	10.10	
8	Упражнения для мышц рук	1	12.10	
9	Комплекс упражнений со скакалками и набивным инвентарем	1	14.10	
10	Перекуты в группировке	1	17.10	
11	Упражнения на координацию	1	19.10	
12	Лазание по гимнастической стенке	1	21.10	
13	Вис на перекладине	1	24.10	
14	Ходьба по гимнастической стенке	1	26.10	
15	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	28.10	
		Всего	15 часов	
II четверть				
Подвижные игры				
1	ТБ и ПП на уроках физической культуры	1	07.11	
2	«Два сигнала», «Запрещенные движения»	2	09.11 11.11	
3	«Запомни порядок», «Шишки, жёлуди, орехи»	1	14.11	
4	«Самые сильные», «Совушки»	1	16.11	
5	«Мяч соседу»	1	18.11	
6	«Пятнашки маршем»	1	21.11	
7	«Прыжки по полоскам»	1	23.11	
8	«Точный прыжок»	1	25.11	
		Всего	9 часов	
Лыжная подготовка				
1	ТБ и ПП на уроке физической культуры	1	28.11	
2	Подготовка лыжного инвентаря и обуви	1	30.11	
3	Освоение самостоятельного одевания обуви и лыж	2	02.12 05.12	
4	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах	3	07.12 09.12 12.12	
5	Передвижение скользящим шагом	4	14.12 16.12 19.12	
		Всего	11 часов	
III четверть				
Лыжная подготовка				
1	Передвижение на лыжах не менее 800 метров. Передвижение скользящим шагом.	2	09.01 11.01	
2	Передвижение скользящим шагом. Кросс до 500 метров.	5	13.01 16.01 18.01 20.01 23.01	
3	Подъем ступающим шагом спуск с горы	4	25.01 27.01	

			30.01 01.02	
4	Передвижение на лыжах не менее 800 метров	3	03.02 06.02 08.02	
5	Кросс 1000 метров	4	10.02 13.02 15.02 17.02	
		Всего	18 часов	
Гимнастика.				
1	Перелезание сквозь гимнастические обручи	1	20.02	
2	Вис на перекладине на согнутых руках	1	22.02	
3	Ходьба по гимнастической стенке с заданиями	1	27.02	
4	Стойка на одной ноге с заданием	1	01.03	
5	Дыхательные упражнения	1	03.03	
6	Простой комплекс упражнений	1	06.03	
7	Комплекс упражнений с большими обручами	1	10.03	
8	Комплекс упражнений со скакалками	1	13.03	
9	Комплекс упражнений с набивным мячом	1	15.03	
10	Перекаты в группировке	1	17.03	
		Всего	10 часов	
IV четверть				
Подвижные игры				
1	«К своим флажкам»	2	27.03 29.03	
2	«Зоркий глаз»	2	31.03 03.04	
3	«Мяч среднему»	2	05.04 07.04	
4	«Гонка мячей по кругу»	2	10.04 12.04	
5	«Вот так карусель»	1	14.04	
6	«Снайперы»	1	17.04	
7	«Кто дальше бросит»	1	19.04	
8	«Метко в цель»	1	21.04	
9	«Самые сильные»	1	24.04	
10	«Запретные движения»	1	26.04	
		Всего	14 часов	
Легкая атлетика				
1	ТБ и ПП на уроке физической культуры по теме «Легкая атлетика»	1	28.04	
2	Прыжки с места	2	03.05 05.05	
3	Ознакомление с прыжком способом перешагивания	1	10.05	
4	Метание малого мяча по целям	2	12.05 15.05	
5	Метание набивного мяча.	2	17.05 19.05	
6	Челночный бег	1	22.05	

7	Кросс до 300 метров	1	24.05	
8	Кросс до 500 метров	1	26.05	
9	Эстафета 4x100	1	29.05	
10	Веселые стары	1	31.05	
		Всего	12 часов	