

Краснодарский край, Лабинский район, хутор Сладкий
(территориальный административный округ (город, район, посёлок))
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32 хутора Сладкого
муниципального образования Лабинский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 09.12.2020 года протокол № 3
Председатель Коркоценко Ю.А. *Ю.А. Коркоценко*
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для обучающегося с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

**1 класс вариант 1
на 2020/2021 учебный год**

По физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов - 17

Учитель Коцурова Наталья Ивановна

Программа разработана на основе адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 в МОБУ СОШ №32 хутора Сладкого, утвержденной решением педагогического совета, протокол №3 от 09.12.2020г., и на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Москва, «Просвещение», 2017 г.

(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/программы, издательство, год издания)

В соответствии с ФГОС начального общего образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Москва, «Просвещение», 2017 г. (в соответствии с ФГОС для обучающихся с ОВЗ, 1 вариант), а также в соответствии с типовой программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы. /Под ред. В.В. Воронковой. 7-е издание. – г. Москва, «Просвещение», 2015 г./

Предлагаемая программа ориентирована на учебник: Л.А. Кузнецова. Технология. Ручной труд. 1 кл. Учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-е изд., Санкт-Петербург. Филиал издательства «Просвещение», 2013 г.

Рабочая программа составлена на основании нормативных документов:

[1. Федеральный закон от 29.12.2012 N-273-ФЗ ред. от 02.03.2016 « Об образовании в Российской Федерации»](#)

[2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ».](#)

[3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью \(интеллектуальными нарушениями\) ».](#) http://omutkor.depon72.ru/wp-content/uploads/sites/56/2016/05/ВК-268_07-от-10.02.2015.pdf

[4. Письмо Минобрнауки РФ от 10.03.2016 № ВК -449-07 «О направлении методических рекомендаций»](#)

[5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.03.2016 № ВК-7452-07 «О введении ФГОС ОВЗ методические рекомендации для детей с умственной отсталостью».](#)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Овладение обучающимися с РАС предметной областью **«Физическая культура»** предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (лент, мячи, шары, обручи и др.); фонотеки с записями различных музыкальных произведений; наборов детских музыкальных инструментов (бубен, барабан, детское пианино и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным,

нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная **цель изучения** данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена 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.

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

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. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. 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. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для мышц ног;

упражнения на дыхание;

упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;

упражнения для формирования правильной осанки;

упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;

с флажками;

с малыми обручами;

с малыми мячами;

с большим мячом;

с набивными мячами (вес 2 кг);

упражнения на равновесие;

лазанье и перелезание;

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

переноска грузов и передача предметов;
прыжки.

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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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. Бег. Прыжки. Метание.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и 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:*

Коррекционные игры

Игры с бегом;

Игры с прыжками;

Игры с лазанием;

Игры с метанием и ловлей мяча;

Игры с построениями и перестроениями;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений;

Игры с бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое распределение количества часов предмета «Физическая культура»

1 класс

| Номер урока | Содержание (разделы, темы) | Количество часов | Базовые учебные действия (УУД) |
|-------------|--|------------------|--|
| 1. | Гимнастика | 5 | |
| 1(1) | Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 | Воспитание поведения ученика, обучением, занятиями. (Л) Вступать в контакт и работать в паре (учитель - ученик). (К) Выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов. (П) |
| 2(2) | Практическая работа. <u>Упражнения без предметов</u> (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; | 1 | Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений. (Л) Обращаться за помощью и принимать помощь. (К) Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами. (Р) Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности. (П) |

| | | | |
|------|---|---|--|
| | упражнения для укрепления мышц спины и живота; | | |
| 3(3) | упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; | 1 | Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений. (Л) Обращаться за помощью и принимать помощь. (К) Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами. (Р) Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности. (П) |
| 4(4) | упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; | 1 | Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений. (Л) Обращаться за помощью и принимать помощь. (К) Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами. (Р) Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности. (П) |
| 5(5) | <u>Упражнения с предметами:</u> с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; прыжки. | 1 | Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений. (Л) Обращаться за помощью и принимать помощь. (К) Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами. (Р) Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности. (П) |
| 2. | Легкая атлетика | 5 | |
| | Теоретические сведения. | 2 | |
| 6(1) | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | 1 | Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений. (Л) Обращаться за помощью и принимать помощь. (К) Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами. (Р) Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности. (П) |
| 7(2) | Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. | 1 | Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений. (Л) Обращаться за помощью и принимать помощь. (К) Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами. (Р) Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности. (П) |
| 2.2 | Практическая работа | 3 | |
| 8(1) | Ходьба. Бег 100 м. | 1 | Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней. (Л) Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | | с одноклассниками и учителем. (К) Активно участвовать в деятельности. (Р) Сравнить, классифицировать предметы на наглядном материале. (П) Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик). (К) |
| 9(2) | Прыжки через скакалку. | 1 | Выделять существенные, общие и отличительные свойства знакомых предметов. (П) |
| 10(3) | Метание мяча. | 1 | Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней. (Л) Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. (К) Активно участвовать в деятельности. (Р) Сравнить, классифицировать предметы на наглядном материале. (П) Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик). (К) |
| 3. | Игры | 5 | |
| 3.1 | Теоретические сведения | 1 | Осмысление социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих реальному возрасту ценностей и социальных ролей. (Л) Вступать в контакт и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.). (К) Принимать цели, включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. (Р) |
| 11(1) | Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). | 1 | Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней. (Л) Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. (К) Активно участвовать в деятельности. (Р) Сравнить, классифицировать предметы на наглядном материале. (П) Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик). (К) |
| 3.2 | Практическая работа | 4 | |
| 12(1) | Игры с бегом «Ловишки»; Игры с прыжками «Чемпион»; | 1 | Осмысление социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих реальному возрасту ценностей и социальных ролей. (Л) Вступать в контакт и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.). (К) Принимать цели, включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. (Р) |
| 13(2) | Игры с метанием и ловлей мяча «Выбивной» | 1 | Осмысление социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих реальному возрасту ценностей и социальных ролей. (Л) Вступать в контакт и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.). (К) Принимать цели, включаться в |

| | | | |
|-------|--|---|---|
| | | | деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. (Р) |
| 14(3) | Игры с построениями и перестроениями «Третий лишний», «Ручеек» | 1 | Осмысление социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих реальному возрасту ценностей и социальных ролей. (Л) Вступать в контакт и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.). (К) Принимать цели, включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. (Р) |
| 15(4) | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием, ловлей, метанием «Комбат», «Офицеры» | 1 | Осмысление социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих реальному возрасту ценностей и социальных ролей. (Л) Вступать в контакт и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.). (К) Принимать цели, включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. (Р) |
| 16(5) | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием, ловлей, метанием «Офицеры» | 1 | Осмысление социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих реальному возрасту ценностей и социальных ролей. (Л) Вступать в контакт и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.). (К) Принимать цели, включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. (Р) |
| 17(6) | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Комбат» | 1 | Осмысление социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих реальному возрасту ценностей и социальных ролей. (Л) Вступать в контакт и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.). (К) Принимать цели, включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. (Р) |
| 18(7) | Игры с построениями и перестроениями «Третий лишний» | 1 | Осмысление социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих реальному возрасту ценностей и социальных ролей. (Л) Вступать в контакт и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.). (К) Принимать цели, включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. (Р) |
| | Игры с построениями и перестроениями «Ручеек» | 1 | Осмысление социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих реальному возрасту ценностей и социальных ролей. (Л) Вступать в контакт и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, |

| | | | |
|--|--------------|-------------|--|
| | | | трудовых, бытовых и др.). (К) Принимать цели, включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. (Р) |
| | | | |
| | Итого | 17 ч | |

Планируемые результаты по предмету «Физическая культура»

Минимальный уровень:

иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;

владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знать спортивные традиции своего народа и других народов;

знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы;

технические средства обучения;

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли.

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания

методического объединения

учителей нач. классов МБОУ СОШ №132

от 9 декабря 2020 года № _____

 Васильева И.Н.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УР

 О.Н.Ряднова

9 декабря 2020 г