

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

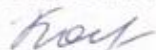
Управление образования Департамент по социальной политике

Администрация г.о. Саранск

МОУ "Средняя школа №2 им. Героя Советского Союза П.И. Орлова"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Колпакова М.В.

Протокол 1 от « »
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

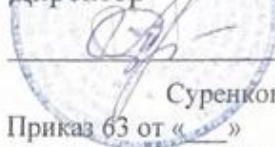


Наумкина Е.В.

- от « »
2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Суренкова Т.Т.

Приказ 63 от « »
2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ 3Г КЛАССА С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

ВАРИАНТ 1

«Адаптивная физическая культура»

г.о. Саранск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. №1598.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Перечень нормативных документов, используемых при составлении рабочей программы по «физической культуре».

Нормативными и правовыми документами разработки рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (вред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14.08.2015 года № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», протокол решения федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22 декабря 2015 г. № 4/15;

4. Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам–образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30 августа 2013 года № 1015;

6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Цель учебного предмета: Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

Задачи учебного предмета:

- формировать и развивать двигательные умения и навыки;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- воспитать достаточно устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

Общепедагогические методы:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия;
- игровые методы;
- практические.

Методы и приемы ведения уроков физической культуры

- метод групповой, фронтальный, поточный, индивидуальный, посменный,
- методы круговой тренировки, игровой, соревновательный, практический,
- метод контроля и самоконтроля.

Специфические методы физического воспитания:

- строгорегламентированного упражнения (разучивание по частями принудительно – облегчающее разучивание);
- частично регламентированного упражнения (игровой);
- индивидуально–дифференцированный подход.

Основные способы двигательной деятельности:

- Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоление естественных и искусственных препятствий.
- Езда на двух, трехколесных велосипедах
- Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы. Стойки, упоры наскоки и соскоки. Прыжки, Прыжки через гимнастическую скакалку. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, повороты, кувырки.
- Различные способы передвижения на лыжах.
- Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
- Сюжетно-ролевые, подвижные игры и эстафеты.

Основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребностей в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

Формирования умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Учебная программа по физической культуре предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К **образовательным задачам** относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Основная задача физической культуры в общеобразовательной школе - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития. Система физического воспитания детей с проблемами развития включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (Физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия. Ведущее место в системе физического воспитания детей принадлежит урокам физической культуры.

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития детей с задержкой психического развития, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие четыре раздела: «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» (включается во все уроки); «Основные виды движения»; «Дифференцированная двигательная деятельность»; «Элементы спортивной деятельности. Сведения о спорте», «Легкая атлетика»

Задачи раздела «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью.

Раздел «Основные виды движений» включает ходьбу, упражнения в равновесии, бег, лазанье, прыжки, метание, т. е. естественные движения, которые жизненно необходимы и потому являются основой физического воспитания. Задачи раздела - формирование базовых двигательных навыков,

расширение двигательного опыта учащихся.

В программу включены подвижные игры и игровые упражнения, которые используются в целях ознакомления с учебным материалом, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмоционально-волевой сферы и физических качеств учащихся.

Раздел «Дифференцированная двигательная деятельность» введен с целью укрепления, развития систем и функций организма, физических качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей.

В четвертый раздел программы включены элементы спортивной деятельности и сведения о спорте, что способствует возникновению у детей интереса и желания к спортивным занятиям, а также расширению кругозора учащихся. Подводящие и имитационные упражнения, игровые задания с элементами спортивных игр создают базу для овладения элементами спортивных игр и спортивных упражнений.

Все разделы программы взаимосвязаны. Однако если естественные движения - это базовая двигательная деятельность, не зависящая от региональных, национальных, индивидуальных и других особенностей, то в содержании и методике обучения по другим разделам программы эти особенности необходимо учитывать. Учитель может изменить последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от конкретных условий (региональных, уровня физической подготовленности учащихся, индивидуальных особенностей психического развития).

Нормы оценок

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - Достаточный - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - Минимальный - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены значительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил.

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Г.Б. на спортивной площадке. Разновидности ходьбы	1
2.	Бег 30м. Игра «Пятнашки»	1
3.	Бег 30м тестирование	1
4.	Подвижные игры на материале раздела Лёгкая атлетика	1
5.	Кросс	1
6.	Метание мяча на дальность	1
8.	Челночный бег 3х10м.	1
9.	Метание мяча в цель. Игра «Попади в мяч».	1
10.	Прыжок в длину с места	1
11.	Прыжок в длину с небольшого разбега	1
12.	Прыжки на скакалке	1
13.	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми	1
14.		1
15.	Игры на закрепление навыков в прыжках.	1
16.	Игры на закрепление навыков в метании.	1
17.	Броски и ловля мяча на месте в парах	1
18.	Ведение мяча на Месте .П/и «Попади в обруч»	1
19.	Игры «Мяч-соседу»	1
	«Передача мяча в колонне»	
20.	Ловля и передача мяча в движении	1

21.	Броски мяча в кольцо способом снизу	1
22.	Игры с элементами баскетбола.	1
23.	Броски набивного мяча	1
24.	Перебрасывание мяча через сетку.	1
25.	Ходьба и бег с Перепрыгиванием через препятствия.	1
26.	Ходьба и бег между предметами	1
27.	Ходьба и бег между предметами	1
28.	Упражнения у гимнастической стенки	1
29.	Лазанье по гимнастической стенке в верх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1
30.	Прыжки через скакалку. Построение из шеренги вокруг	1
31.	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие.	1
32.	Лазанье по Наклонной скамейке. Перелезание через стопку матов	1
33.	Ходьба по Уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия	1
34.	Прыжки через Короткую скакалку на двух ногах.	1
35.	Перелезание через предметы и снаряды разной высоты	1

36.	Построение в колонну, шеренгу	1
37.	Упражнения на Равновесие. п/и«Два мороза»	1
38.	Висы и упоры	1
39.	Танцевальные упражнения	1
40.	Кувырок вперед из упора присев.	1
41.	Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги	1
42.	Акробатическая комбинация	1
43.	Круговая тренировка	1
44.	Висы. Эстафета с лазаньем	1
45.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
46.	Гимнастическая полоса препятствий	1
47.	ОРУ с малыми мячами.	1
48.	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках	1
49.	Упражнения на Равновесие п/и«Два мороза»	1
50.	Перестроения из одной шеренги в 2,3 шеренги	1
51.	Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги	1
52.	Знакомство с попеременным двухшажным ходом.	1
53.	Знакомство с попеременным двухшажным ходом.	1
54.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	1

55.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	1
56.	ОРУ с гимнастической палкой.	1
57.	Кувырок вперед из упора присев.	1
58.	Кувырок вперед из упора присев.	1
59.	Подвижные игры	1
60.	Акробатическая комбинация	1
61.	Акробатическая комбинация	1
62.	Подвижные игры	1
63.	Ловля и передача мяча в движении.	1
64.	Игра«Передача мяча в колоннах»	1
66.	Ведение мяча в движении	1
67.	Забрасывание мяча в корзину	1
68.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1