

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
Руководитель ШМО
Глушак В.П.
Протокол №1
от « 28 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Патяева С.А.

« 29 »августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Вешкаймского
лицея им.Б.П.Зиновьева при УлГТУ

Орлова А.Ю.

Приказ № 273 от 29.08.2023 г.



Рабочая программа
для обучающегося по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1),
(обучается в классе)

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 3Б

Уровень общего образования: начальная школа

Учитель: Дронина Галина Александровна

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014 г. №1599;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г. №1026;
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 29.08.20 № 272.

Учебник: Физическая культура.1-4 кл: учебник для общеобразовательных учреждений В.И.Лях.-14-е изд.-М.; Просвещение,2020г.

Рабочую программу составил (а) _____

Дронина Г.А.
подпись

Дронина Г.А.
расшифровка подписи

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным** результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный.**

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психо-физического 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 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.

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 в процессе подвижных игр.

2. Содержание учебного предмета, курса

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; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; 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. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. 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. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений

для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. 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 теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

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. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

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 элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Лёгкая атлетика	43
Гимнастика с элементами акробатики	20
Подвижные и спортивные игры	19
Лыжная подготовка	20
Итого	102

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата		
			По плану		корр екци я
				ЗБ	
	Лёгкая атлетика	17			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Ходьба и бег.	1		04.09	
2	Высокий и низкий старт. Тест- бег 30 метров. ГТО	1		06.09	
3	Бег в медленном темпе. Тест-бег 6 минут. ГТО	1		07.09	
4-5	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	2		11.09 13.09	
6	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Бег 1000 м.	1		14.09	
7-8	Метания малого мяча на дальность. Подвижные игры с мячом.	2		18.09 20.09	
9	Лёгкоатлетическая эстафета.	1		21.09	
10-11	Прыжки и их разновидности. Тест - челночный бег. ГТО	2		25.09 27.09	
12	Режим дня и личная гигиена. Тест-наклон вперёд из положения сидя. ГТО	1		28.09	
13-14	Прыжок в длину с места - тест. ГТО	2		02.10 04.10	
15	Броски и ловля набивного мяча. Подтягивание на перекладине – тест. ГТО	1		05.10	

16-17	Метание малого мяча в цель. Тест-поднимание туловища из положения лёжа. ГТО	2		16.10 18.10		
	Гимнастика с элементами акробатики.	21				
18	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.	1		19.10		
19-20	Кувырок вперёд.	2		23.10 25.10		
21-22	Стойка на лопатках.	2		26.10 30.10		
23-24	Мост из положения лёжа.	2		01.11 02.11		
25-26	Акробатические соединения.	2		06.11 08.11		
27	Висы и упоры. Строевые упражнения и перестроения.	1		09.11		
28-29	Лазание и перелезание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастическом мате, наклонной гимнастической скамейке. Построения и перестроения.	2		13.11 15.11		
30-31	Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, ленте.	2		16.11 27.11		
32-33	Круговая тренировка.	2		29.11 30.11		
34-35	Полоса препятствий.	2		04.12 06.12		
36-37	Опорный прыжок.	2		07.12 11.12		
38	Эстафета с элементами акробатики.	1		13.12		
	Лыжная подготовка.	20				
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг.	1		14.12		
40	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Повороты переступанием.	1		18.12		
41-42	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1км.	2		20.12 21.12		
43-44	Прохождение дистанции до 1 км. Линейные эстафеты без палок.	2		25.12 27.12		
45-46	Подъёмы лесенкой и ёлочкой, спуски с пологих склонов.	2		28.12 08.01		
47-48	Подъёмы и спуски. Торможение плугом.	2		10.01 11.01		
49-50	Попеременный одношажный ход. Дистанция до 1км.	2		15.01 17.01		
51-52	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 1км.	2		18.01 22.01		

53	Круговые эстафеты на лыжах.	1		24.01		
54	Встречные эстафеты на лыжах.	1		25.01		
55-56	Прохождение дистанции 1,5 км.	2		29.01 31.01		
57-58	Свободное скольжение, передвижение на лыжах змейкой.	2		01.02 05.02		
	Подвижные и спортивные игры.	22				
59	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Техника безопасности при работе с мячами. Подвижные игры.	1		07.02		
60-61	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Работа в парах, тройках.	2		08.02 12.02		
62-63	Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.	2		14.02 15.02		
64-65- 66	Пионербол.	3		26.02 28.02 29.02		
67-68	Приём и передача волейбольного мяча сверху и снизу.	2		04.03 06.03		
69-70- 71	Волейбол по упрощённым правилам.	3		07.03 11.03 13.03		
72-73	Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Бросок в кольцо.	2		14.03 18.03		
74-75- 76	Баскетбол по упрощённым правилам.	3		20.03 21.03 25.03		
77-78	Эстафета с мячами.	2		27.03 28.03		
79-80	Подвижные игры.	2		01.04 03.04		
	Лёгкая атлетика.	22				
81	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Метание малого мяча в цель.	1		04.04		
82-83	Прыжок в длину с места – тест. Подвижные игры.	2		15.04 17.04		
84	Челночный бег 3*10м – тест. Подвижные игры.	1		18.04		
85	Подтягивание на перекладине – тест. Круговая тренировка.	1		22.04		
86-87	Бег в медленном темпе. Бег 6 минут – тест.	2		24.04 25.04		
88	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке - тест. Круговая тренировка.	1		29.04		
89	Поднимание туловища из положения лёжа – тест. Круговая тренировка.	1		02.05		

90-91	Бег 1000м. – тест. Подвижные игры.	2		06.05 08.05		
92-93	Бег в медленном темпе. Бег 30 метров – тест.	2		13.05 15.05		
94-95	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	2		16.05 20.05		
96-97	Бег в медленном темпе. Лёгкоатлетическая эстафета.	2		22.05 23.05		
98-102	Резерв	5				