

Краснодарский край, город Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
лицей № 22 г. Сочи имени Героя Советского Союза
Ровенского Василия Григорьевича



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ лицей №22

Моторкина О.С.

11.01.2021 г.



**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)**

По предмету Физическая культура

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1 класс

Количество часов 99 ч

Учитель: Буржалиева Г.Я.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1-4 класса разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОБУ лицея №22 вариант 1;

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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.

Предмет «Физическая культура» способствует коррекции сенсорной, эмоциональной, двигательно-моторной сферы. Его результативность динамична и очевидна в практическом плане, нежели продвижение детей в интеллектуальном умственном развитии.

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 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.

Основные направления коррекционной работы:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

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.

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.

При обучении детей с умеренной умственной отсталостью предусмотрена вариативность и индивидуальность образовательной траектории, учитываются адаптационные возможности обучающихся в каждом конкретном случае. При разучивании подвижных игр и упражнений учитель многократно повторяет в сочетании с правильным показом на этапе обучения, а также периодические повторения в дальнейшем. При подборе игр, заданий и упражнениях предпочтение отдается тем, которые можно разбить на ряд простых, элементарных движений, которые могут разучиваться автономно или в различных сочетаниях на этапе подготовки. Также предусмотрена возможность усложнения заданий по мере их усвоения.

Практическая направленность реализуется через показ учителем. Уроки эмоциональны, что вызывает интерес к выполнению упражнений, чередуя их с играми.

Коррекционная направленность обеспечивается в ходе освоения программного материала. При организации занятий физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений, как в физическом, так и в интеллектуальном развитии. В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Распределение учебного материала осуществляется линейно, что позволяет выстраивать учебный материал на одной линии и образовывать непрерывную последовательность тесно связанных между собой звеньев, прорабатываемых за время обучения, как правило, один раз. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

В программе предусмотрены следующие формы и методы организации деятельности:

- словесный (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный (демонстрация, наглядные пособия);
- разучивания нового материала (в целом и по частям);
- развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный); игровая, фронтальная, индивидуальная формы работы.

3. Описание места курса в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 1 класса предусмотрено 33 часа в год (1ч в неделю).

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Пформирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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 учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

владеть мячом: передача на расстоянии, ведение одной рукой; знать названия подвижных игр и уметь объяснить правила игры.

Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. владеть мячом: ловля, броски по сигналу учителя; играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Адекватно воспринимать оценку учителя.

5. Содержание учебного предмета

Основы знаний 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. Значение утренней зарядки. 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.

Практический материал

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. **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 с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по кругу. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. **Подвижные 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 и коррекционные игры:

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Наблюдатель» и другие.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:
ловлей мяча; построениями и перестроениями;

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

**6. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 3Зч
(1час в неделю)**

	Тема урока	Основные виды деятельности	Кол часов	БУД	
1-3	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	Называют и соблюдают основные правила поведения по технике безопасности на уроке. Называют по картинкам изученные виды спорта. Перечисляют основные моменты по режиму дня. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	3	Л. Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями К. Обращаться за помощью и принимать помощь; П: выработка представлений об основных видах спорта; Р: выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;	
4-5	Возникновение физической культуры и спорта. «Слушай сигнал»	Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта.	2		
5-6	Значение физических упражнений для здоровья человека. Коррекционные игра: «Наблюдатель»	Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов. Значение физических упражнений для здоровья человека.	2		
7	Значение и основные правила закаливания. Коррекционные игра: «Иди прямо»	Значение значения утренней зарядки для укрепления здоровья. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1		

8-10	Разучивание комплекса утренней зарядки. Коррекционные игра: «Стой прямо»	Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов. Знакомство с правильной осанкой, ходьбой, бегом, метаниями, прыжками.	3		
11	Режим дня. Коррекционные игра: «Наблюдатель»	Значение режима дня для здоровья человека.	1	П: формирование знаний о режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; К: обращаться за помощью и принимать помощь;	
12-14	Ходьба по кругу. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	Р: выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; К: умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;	
15-17	Упражнения для расслабления мышц;	Разучивание упражнений для расслабления мышц.	3	Р: укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; П: формирование знаний о режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; К: умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;	
18-19	Упражнения для укрепления мышц; Коррекционные игра: «Стой прямо»	Разучивание упражнений для укрепления мышц.	2	П: формирование знаний о режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; К: умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;	

20	Личная гигиена человека	Знакомство с личной гигиеной, ее значением для здоровья человека		<p>П: формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;</p> <p>К: обращаться за помощью и принимать помощь;</p>	
21-23	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке при ходьбе, беге.	3	<p>Р: укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;</p> <p>К: обращаться за помощью и принимать помощь;</p>	
24-25	Упражнения для формирования правильной осанки; Коррекционная игра: «Смекалистый».	Выполняют медленный бег; чередование бега и ходьбы по сигналу учителя; ходьбу с сохранением правильной осанки со сменной задания.	2		
26-30	Упражнения с мячом. Коррекционная игра: «Смекалистый».	Выполнение простейших упражнений с мячом: бросание, ловля, передача в парах.	5	<p>Р: укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;</p>	
	Повороты по ориентирам.		1		

31-32	Выполнение команд «Налево», «Направо», «Вперёд», «Назад».	Отработка поворотов, команд: «Налево», «Направо», «Вперёд», «Назад».		К: умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;	
33	Итоговый урок. Игра «Запомни порядок».		1		

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально – техническое обеспечение:

- примерная программа по физической культуре;
- рабочие программы.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Экранно-звуковые пособия:

- Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- мячи;
- палка гимнастическая;
- скакалка детская;
- мат гимнастический;
- коврики;
- кегли;
- обруч пластиковый детский;
- флажки: разметочные;
- рулетка измерительная;
- лыжи детские;

- сетка волейбольная;
- аптечка.

Игры и игрушки:

- стол для игры в настольный теннис;
- сетка и ракетки для игры в настольный теннис;
- бадминтон;
- шашки (с доской).

Согласовано
зам. директора по УВР
Иконникова Г.И.
«11» января 2021 г

