Комитет администрации города Яровое по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №12»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МС школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Медведева А.В.  Протокол №1  от «31» августа 2023г. | . | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ СОШ №12  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Егорова В.М..  Приказ №90  от «31» августа 2023 г. |

**Адаптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для учащихся 3 класса**

**с УО (вариант 1)**

**на 2023 – 2024 учебный год**

**Составители:**

Федоровская Т.А.

учитель начальных классов

.

Яровое 2023

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | стр. |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планируемые результаты освоения учебного предмета | 4-6 |
| 3 | Содержание учебного предмета | 7-8 |
| 4 | Тематическое планирование с указанием количества часов | 9-10 |
| 5 | Лист изменений и дополнений | 11 |

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету *«Физическая культура»* составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1599 19.12.2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

3. Адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ №12;

4. Устава МБОУ "Средняя общеобразовательная школа 12";

5. Авторской программы по учебному предмету: Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва: Просвещение, 2009

6. Положения о рабочей программе учебных предметов, учебных курсов (в том числе курсов внеурочной деятельности) МБОУ СОШ №12;

7. Учебного плана МБОУ СОШ № 12 на 2023 – 2024 учебный год;

**Цели изучения курса**:

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по физической культуре для 1 класса является формирование основ физической культуры личности.

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр иформированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностногоотношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физическихспособностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а также профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитиеволевой сферы

**Объем учебного времени**: 102 часов

**Форма обучения**: очная / на дому

**Режим занятий**: 3 часа в неделю,.34 учебные недели.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные и предметные результаты освоения физической культуры**

Личностные и предметные результаты освоения предмета Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

**Личностные результаты по Физической культуре:**

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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств,проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости 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.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

**Предметные результаты по Физической культуре:**

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

***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;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; 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.

***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 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;
* оказание посильной помощь 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 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.

**Обучающиеся должны знать:**

* Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
* Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
* Названия спортивных снарядов и инвентаря;
* Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
* Комплекс утренней гимнастики;
* Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
* Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
* О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
* О двигательном режиме;
* О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

**Обучающиеся должны уметь:**

* Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
* Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
* Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
* Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
* Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
* Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
* Самостоятельно переносить лыжи
* Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
* Играть в подвижные игры

1. **Содержание учебного предмета**

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

**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* (корригирующие 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 до. 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 и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*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 и конькобежная 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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

* беседы, •
* выполнение физических упражнений,
* тестирование.

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Название разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Формы контроля** |
| **Основы знаний (1 час)** | | | |
| 1 | Сообщение теоретических сведений. | 1 | Тестирование |
| **Легкая атлетика (26 часов)** | | | |
| 2 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1 | ФО |
| 3 | Легкая атлетика. Бег 30м | 1 | ФО |
| 4-5 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 2 | ФО |
| 6 | Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом. | 1 | ФО |
| 7 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | ФО |
| 8 | Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе | 1 | ФО |
| 9-10 | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | 2 | ФО |
| 11-13 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | 3 | ФО |
| 14 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1 | ФО |
| 15 | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие. | 1 | ФО |
| 16 | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | 1 | ФО |
| 17 | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | 1 | ФО |
| 18 | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. | 1 | ФО |
| 19 | Легкая атлетика. Техника высокого старта | 1 | ФО |
| 20 | Легкая атлетика. Метание с места. | 1 | ФО |
| 21 | Легкая атлетика. Метание на дальность. | 1 | ФО |
| 22 | Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | ФО |
| 23 | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | 1 | ФО |
| 24 | Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель. | 1 | ФО |
| 25 | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | 1 | ФО |
| 26 | Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы | 1 | ФО |
| 27 | Эстафеты «Веселые старты» | 1 | ФО |
| **Основы знаний (1 час)** | | | |
| 28 | Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. | 1 | ФО |
| **Гимнастика (21 час)** | | | |
| 29-30 | Гимнастика | 2 | ФО |
| 31-34 | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке | 4 | ФО |
| 35-36 | Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке | 2 | ФО |
| 37-38 | Гимнастика. Элементы акробатики. | 2 | ФО |
| 39 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1 | ФО |
| 40 | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | 1 | ФО |
| 41-43 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 3 | ФО |
| 44-47 | Лазание по гимнастической стенке | 4 | ФО |
| 48 | Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие | 1 | ФО |
| **Основы знаний (1 час)** | | | |
| 49 | Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. | 1 | ФО |
| **Лыжная подготовка (17 часов)** | | | |
| 50 | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. | 1 | ФО |
| 51-55 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 5 | ФО |
| 56-59 | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 4 | ФО |
| 60 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1 | ФО |
| 61-62 | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | 2 | ФО |
| 63-64 | Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием | 2 | ФО |
| 65-66 | Лыжная подготовка. Игровое занятие | 2 | ФО |
| **Основы знаний (1 час)** | | | |
| 67 | Сообщение теоретических сведений. | 1 | ФО |
| **Подвижные игры (8 часов)** | | | |
| 68 | Подвижные игры. | 1 | ФО |
| 69-70 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 2 | ФО |
| 71-72 | Подвижные игры | 2 | ФО |
| 73-74 | Подвижные игры с элементами футбола | 2 | ФО |
| 75 | Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча» | 1 | ФО |
| **Основы знаний (1 час)** | | | |
| 76 | Сообщение теоретических сведений. | 1 | ФО |
| **Гимнастика (12 часов)** | | | |
| 77-78 | Гимнастика. Бег с высокого старта | 2 | ФО |
| 79 | Гимнастика. Бег на дистанцию 30м. | 1 | ФО |
| 80-81 | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 2 | ФО |
| 82 | Гимнастика | 1 | ФО |
| 83-84 | Гимнастика. Ползание | 2 | ФО |
| 85-88 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 4 | ФО |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | |
| 89-90 | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м | 2 | ФО |
| 91-92 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега | 2 | ФО |
| 93-94 | Легкая атлетика. | 2 | ФО |
| 95 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | 1 | ФО |
| 96-97 | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | 2 | ФО |
| 98 | Легкая атлетика. | 1 | ФО |
| 99-100 | Легкая атлетика. Метание с места на дальность | 2 | ФО |
| 101 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1 | ФО |
| 102 | Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. | 1 | Тестирование |
| **Итого**  Тестирование | | **102 ч.**  2 часа | |

1. **Лист внесения и дополнений в адаптированную образовательную программу для учащихся с УО (вариант 1) учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса**

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Характеристика изменений |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Основание | |  |

Учитель: