

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Выписка
из адаптированной основной общеобразовательной программы
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
ученика 2-а класса
Гавричкова Олега
на 2023-2024 уч.г.

Выписка верна 29.08.2023

Директор Д.В.Ромашков

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии **ФГОС НОО.**

Рабочая программа разработана учителем начальных классов Калининой Т.Г. и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному *учебному предмету.*

Рабочая программа *учебного предмета* является частью АООП **НОО** определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ДСОШ №3

Дата: 29.08.2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Они включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения АООП отражают:

- 1) положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- 2) понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- 3) самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) владение навыками коммуникации;

б) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

7) подготовка к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебным инвентарём;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать выходить строя и т. д.);–
- переодеваться к уроку и после него, организуя своё рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, спортивный зал;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами.

Познавательные универсальные учебные действия

- ориентироваться в своей системе знаний – *отличать* новое от уже известного с помощью учителя;
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- вести наблюдения;

Коммуникативные универсальные учебные действия

- слушать и понимать речь других;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

Предметные результаты освоения АООП общего образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность к их применению, рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

- минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
- достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физкультуре на конец обучения

Учебная дисциплина	Уровни освоения предметных результатов	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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 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.

Содержание тем учебного курса (1 ч в неделю)

34 ч в год

Легкая атлетика (10 ч)

Бег на 30 м с высокого старта.

Техника челночного бега.

Челночный бег 3 x 10 м.

Техника метания мешочка на дальность. Метание малого мяча на точность.

Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с места. Преодоление полосы препятствий.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.

Беговые упражнения. Бег на 1000 м.

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)

Упражнения на координацию движений. Наклон вперед из положения стоя.

Подъем туловища из положения лежа.

Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Кувырок вперед.

Стойка на лопатках, «мост».

Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Прыжки на скакалке.

Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка.

Лыжная подготовка (10 часов)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Подвижные и спортивные игры (на каждом уроке)

Подвижные игры. Ловля и броски малого мяча. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижные игры с мячом.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Воспитательный компонент
1	Лёгкая атлетика	10	Встреча с медсестрой школы «Как помочь организму быть сильным»
2	Гимнастика с элементами акробатики	14	Создание гимнастической постановки к празднику 8 марта.
3	Лыжная подготовка	10	Соревнование "Санные состязания"
4	Подвижные игры	на каждом уроке	Спортивные забавные игры в год дракона.
5	Итого	34	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
	Лёгкая атлетика	10		
1	Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучить ходьбе и бегу. Подвижная игра «Займи своё место».	1	1.09	1.09
2	Обучить строевым упражнениям. Обучить технике бега на 30 м с высокого старта. Игра «Займи своё место».	1	8.09	8.09
3	Совершенствовать технику челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Мышеловка». Обучить технике метания малого мяча на дальность.	1	15.09	15.09
4	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Игра «Поймай меня». Обучить прыжкам на одной и двух ногах вверх на опору.	1	22.09	22.09
5	Обучить технике прыжка в длину с разбега. Игра "Флаг на башне". Провести тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра "Бездомный заяц».	1	29.09	29.09
6	Провести тестирование наклона вперед из положения стоя. Познакомить с режимом дня. Повторить различные варианты подлезаний. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	6.10	6.10
7	Провести тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	1	13.10	13.10
8	Провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы».	1	20.10	20.10
9	Совершенствовать технику ведения мяча. Подвижная игра "Ночная охота".	1	27.10	27.10
10	Совершенствовать технику бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра "Осада города".	1	10.11	
	Гимнастика с элементами акробатики	8		

11	ТБ во время занятия гимнастикой. Повторить технику выполнения кувырка вперед. Подвижная игра "Удочка".	1	17.11	
12	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед с трех шагов. Подвижная игра "Удочка".	1	24.11	
13	Повторить технику выполнения стойка на лопатках, мост. Подвижная игра «Колдунчики».	1	1.12	
14	Повторить технику выполнения стойка на лопатках, мост. Подвижная игра "Волшебные елочки".	1	8.12	
15	Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках. Подвижная игра «Хвостики».	1	15.12	
16	Совершенствовать технику лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Белочка- защитница".	1	22.12	
17	Совершенствовать технику выполнения различных видов перелезаний. Подвижная игра "Удочка".	1	12.01	
18	Разучить вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Удочка».	1	19.01	
	Лыжная подготовка	10		
19	Охрана труда во время занятия лыжной подготовкой. Построение и передвижение с лыжами под рукой. Скользкий шаг без палок, передвижение скользящим шагом. Спуски и подъёмы. Подвижная игра «Салки на снегу».	1	27.01	
20	Повторить технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Игра «Догонялки».	1	2.02	
21	Совершенствовать технику поворотов переступанием на лыжах без палок. Игра «Догонялки».	1	9.02	
22	Совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками. Подвижная игра «Салки на снегу».	1	16.02	

23	Повторить технику торможения падения на лыжах с палками. Игра "Салки на снегу".	1	23.02	
24	Повторить технику поворотов переступанием на лыжах с палками и обгон. Подвижная игра «Догонялки».	1	1.03	
25	Совершенствовать технику подъёма «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подвижная игра «Догонялки».	1	8.03	
26	Повторить технику передвижения на лыжах «змейкой». Подвижная игра «Накаты».	1	15.03	
27	Разучить технику подъёма на склон «елочкой». Подвижная игра «Накаты».	1	22.03	
28	Совершенствовать технику прохождения дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Обгонялки».	1	5.04	
	Гимнастика с элементами акробатики	6	12.04	
29	ТБ «Прыжки на скакалке». Повторить технику прыжков со скакалкой. Подвижная игра «Горячая линия».	1	19.04	
30	Обучить прыжкам со скакалкой в движении. Подвижная игра «Горячая линия».	1	26.04	
31	Совершенствовать технику прыжков со скакалкой в движении. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	3.05	
32	Обучить технике вращения обруча. Подвижная игра «Медведи и пчелы»	1	10.05	
33	Познакомить с различными вариантами вращения обруча. Подвижная игра "Ловишки".	1	17.05	
34	Совершенствовать технику выполнения вариантов вращения обруча. Подвижные игры "Два Мороза".	1	24.05	

