

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1
от «24» августа 2021г.

Проверено
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
_____ Е. А. Лафинчук

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о.Октябрьск
_____ Л. Ю. Шатрова

Приказ № 558-од
от «24» августа 2021г

**Адаптированная рабочая программа
индивидуального обучения
учащегося с умственной отсталостью**

Предмет: физическая культура

Класс: 2 «Б»

Учитель: Фомичева С.В.

2021-2022 учебный год

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося 2 класса с умственной отсталостью составлена в соответствии с ФГОС обучающихся с умственной отсталостью, примерной рабочей программой по физической культуре (Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)).

Обучение ведется на государственном языке – русском языке.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на 34 часа (1 час в неделю).

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Для реализации адаптированной рабочей программы используется УМК

Название учебника	Авторы	Издательство
«Физическая культура»	В.И.Лях, А.А.Зданевич	«Просвещение»

Основные направления коррекционной работы

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

- формирование представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

II. Содержание учебного предмета

Основы знаний. Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика. Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без

предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Равновесие. Ходьба на носках с различным движением рук.

Ходьба боком приставными шагами.

Повороты ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Подбрасывание мяча вверх до определенного. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Коррекционные упражнения для развития точности движений.

Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Подвижные игры. Игровые упражнения и игры-задания. Игры на развитие внимания и памяти.

III. Тематическое планирование

34 часа изучаются обучающимся очно

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Основы знаний – 19ч.		
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Понятие о правильной осанке.	1
3	Ходьба. Виды ходьбы.	1
4	Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	1
5	Правила гигиены на уроке физической культуры.	1
6	Комплекс физических упражнений (зарядка).	1
7	Соблюдение режима дня и значение двигательной активности.	1
8	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1
9	Понятие «старт». ОРУ. Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов.	1
10	Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость.	1
11	Подвижные игры. Перекрёстки и их виды.	1
12	Бег до 4 минут, подвижные игры.	1
13	Прыжки по разметкам; в длину, с места.	1
14	Прыжки по разметкам в длину с разбега.	1
15	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
16	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
17	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
18	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит».	1

19	Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1
Гимнастика – 8ч.		
20	Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1
21	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	1
22	Подвижные игры.	1
23	Комплекс ОРУ.	1
24	Ходьба приставным шагом.	1
25	Упражнения с мячом. Подбрасывание мяча.	1
26	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1
27	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1
Подвижные игры-7ч.		
28	Коррекционная игра «Летает-не летает»	1
29	Коррекционная игра «Запомни порядок»	1
30	Игры с ОРУ «Повторяй за мной»	1
31	Игры с ОРУ «Верёвочный круг»	1
32	Подвижные игры с мячом	1
33	Подвижные игры с мячом	1
34	Подвижные игры с различными предметами	1

68 часов предусмотрены для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1
2.	Ходьба. Виды ходьбы.	1
3.	Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	1
4.	Подвижные игры. Экскурсия на природу: как правильно ориентироваться в лесу.	1
5.	Бег на короткие дистанции. Лесная аптека: сбор лекарственных трав.	1
6.	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	1
7.	Понятие «старт». ОРУ. Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов.	1
8.	Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость.	1
9.	Подвижные игры. Перекрёстки и их виды.	1
10.	Бег до 4 минут, подвижные игры.	1
11.	Прыжки по разметкам; в длину, с места.	1

12.	Прыжки по разметкам в длину с разбега.	1
13.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
14.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
15.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
16.	Метание мяча	1
17.	Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1
18.	Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1
19.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	1
20.	Подвижные игры.	1
21.	Комплекс ОРУ.	1
22.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
23.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
24.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
25.	Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1
26.	Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1
27.	Кувырок вперед; стойка на лопатках.	1
28.	Кувырок вперед; стойка на лопатках.	1
29.	Перекат вперед в упор присев. Подвижные игры	1
30.	Перекат вперед в упор присев. Подвижные игры.	1
31.	Комплекс ОРУ	1
32.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит».	1
33.	Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1
34.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1
35.	Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1
36.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1
37.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
38.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
39.	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1
40.	Совершенствование умений передачи мяча.	1
41.	Совершенствование умений передачи мяча.	1
42.	Ведение мяча и броску мяча в кольцо.	1
43.	Закрепление пройденного материала.	1
44.	Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1
45.	Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1
	Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через	1

46.	скакалку на время (1 минута)	
47.	Преодоление полосы препятствий.	1
48.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	1
49.	Бег 60 метров	1
50.	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку	1
51.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1
52.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1
53.	Кроссовая подготовка.	1
54.	Кроссовая подготовка.	1
55.	Кроссовая подготовка.	1
56.	Кроссовая подготовка.	1
57.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег иметание малого мяча по целям	1
58.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег иметание малого мяча по целям	1
59.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег иметание малого мяча по целям	1
60.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег иметание малого мяча по целям.	1
61.	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
62.	Много скоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
63.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».	1
64.	Круговая тренировка	1
65.	Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1
66.	Разучивание техники скользящего шага без палок.	1
67.	Разучивание техники ступающего шага	1
68.	Подвижные игры с различными предметами	1
		Итого: 68 часов.