

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Администрация Калининского муниципального района Саратовской области

МБОУ «СОШ с. Симоновка Калининского района Саратовской области»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/Ляленкова Т.Б. /

А.Н./

Протокол №1

от «30» 08.2024г

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____/Доронкина О.В./

«Утверждаю»

Директор школы:

_____/ Максимкина

Приказ №136 -ОС

«30» 08.2024 г

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физкультура»

для 1-4 классов основного общего образования

Составитель: Гришина Людмила Андреевна
учитель математики

с.Симоновка 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Математика» для 1–4 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)¹; Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – Примерная АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочая программа данного учебного курса разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1599 от 19.12.2014 г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);

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.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная 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.

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

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 с 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:

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 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.

Планируемые результаты освоения программы

Различать допустимые и недопустимые формы поведения.

Знать и выполнять простейшие команды

.Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.

Знать названия снарядов Знать и соблюдать правила поведения на уроках.

Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.

Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений.

. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания.

Различать упражнения по способу развития основных физических качеств.

Понимать значение специальных сигналов во время урока.

Обращаться за помощью и принимать помощь;

Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

Договариваться и изменять свое поведение в соответствии субъективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающим

Основное содержание

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 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; 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.

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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
2	Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	1				
3	Бег на носках. Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
4	Прыжки. Подпрыгивание на месте на двух ногах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a
5	Подвижная игра «Повторяй за мной»	1				
6	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
7	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f421382
8	ТБ. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a

	Скрестные движения рук с флажками.					
9	Переползание на четвереньках в медленном темпе. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.	1				
10	Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.	1				
11	Подвижная игра «Пойдешь гулять».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
12	Подвижная игра «Повторяй за мной»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f421382
13	ТБ. Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a
14	Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f427c32
15	Подвижная игра «Прыг-скок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
16	Подвижная игра «Перепрыгивание через шнур»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
17	Подвижная игра «Догони мяч».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ed72e

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
2	Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	1				
3	Бег на носках. Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
4	Прыжки. Подпрыгивание на месте на двух ногах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a
5	Подвижная игра «Повторяй за мной»	1				
6	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
7	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f421382
8	ТБ. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Скрестные движения рук с	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a

	флажками.					
9	Переползание на четвереньках в медленном темпе. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.	1				
10	Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.	1				
11	Подвижная игра «Пойдешь гулять».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
12	Подвижная игра «Повторяй за мной»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f421382
13	ТБ. Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a
14	Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f427c32
15	Подвижная игра «Прыг-скок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
16	Подвижная игра «Перепрыгивание через шнур»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
17	Подвижная игра «Догони мяч».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ed72e

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
2	Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	1				
3	Бег на носках. Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
4	Прыжки. Подпрыгивание на месте на двух ногах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a
5	Подвижная игра «Повторяй за мной»	1				
6	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
7	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f421382
8	ТБ. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Скрестные движения рук с	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a

	флажками.					
9	Переползание на четвереньках в медленном темпе. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.	1				
10	Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.	1				
11	Подвижная игра «Пойдешь гулять».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
12	Подвижная игра «Повторяй за мной»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f421382
13	ТБ. Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a
14	Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f427c32
15	Подвижная игра «Прыг-скок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
16	Подвижная игра «Перепрыгивание через шнур»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
17	Подвижная игра «Догони мяч».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ed72e

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
2	Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	1				
3	Бег на носках. Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
4	Прыжки. Подпрыгивание на месте на двух ногах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a
5	Подвижная игра «Повторяй за мной»	1				
6	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
7	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f421382
8	ТБ. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Скрестные движения рук с	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a

	флажками.					
9	Переползание на четвереньках в медленном темпе. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.	1				
10	Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.	1				
11	Подвижная игра «Пойдешь гулять».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
12	Подвижная игра «Повторяй за мной»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f421382
13	ТБ. Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a1f23a
14	Подвижная игра «Возьми флажок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f427c32
15	Подвижная игра «Прыг-скок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ec78e
16	Подвижная игра «Перепрыгивание через шнур»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ee07a
17	Подвижная игра «Догони мяч».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ed72e

