

Приложение № 8  
к адаптированной общеобразовательной программе образования  
учащихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №3»,  
утвержденной приказом директора  
от 29.08.2017\_№\_219-п

Рабочая программа к учебному предмету «Физическая культура»  
1-2 классы

Основой для разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» является «Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – М.: Просвещение, 2017. Данная программа допущена Министерством образования и науки Российской Федерации; Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 №4 /15). В школе имеются учебники и учебно – методические пособия для реализации данной программы.

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.

### **1.Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 99ч. в год (3 ч. в неделю)

Рабочая программа во 2 классе рассчитана на 102ч. в год (3ч. в неделю).

(34 учебные недели во 2 классе)

### **2.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **2.1.Личностные результаты**

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.

Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.

Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **2.2 Предметные результаты**

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения во 2 классе:

### **Минимальный уровень:**

#### **Обучающийся научится:**

1. Знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под руководством учителя.

2. Понимать о значении зарядки, физкультминуток, гимнастики в жизни человека.

3. Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков под руководством учителя.

4. Уметь выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину с помощью учителя;

5. Уметь производить расчет по порядку.

6. Уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами с помощью учителя;

7. Уметь делать кувырок вперед; стойку на лопатках с помощью учителя;

8. Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку.

9. Уметь сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке с помощью учителя.

10. Уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

11. Уметь выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий с помощью учителя; бег на скорость.

12. Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.

13. Уметь метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность с помощью учителя.

14. Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.

15. Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.

16. Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием помощи учителя.

17. Играть в подвижные игры под руководством учителя.

### **Достаточный уровень:**

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

1. Самостоятельно объяснять способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и знать о их применении в практической деятельности;

2. Объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.
3. Самостоятельно объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.
4. Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков.
4. Самостоятельно выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину.
5. Уметь производить расчет по порядку.
6. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами.
7. Самостоятельно делать кувырок вперед; стойку на лопатках.
8. Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
9. Самостоятельно сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке.
10. Самостоятельно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
11. Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; бег на скорость.
12. Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
13. Самостоятельно метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность .
14. Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
15. Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
16. Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
17. Самостоятельно передвигаться на лыжах до 600 м.
18. Играть в подвижные игры.

#### **Формирование базовых учебных действий**

##### **Личностные базовые учебные действия:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

##### **Регулятивные базовые учебные действия:**

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;
- оценивать действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

##### **Познавательные базовые учебные действия:**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо - родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

##### **Коммуникативные базовые учебные действия:**

- 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;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

## **Содержание учебного предмета 1 класс**

### Гимнастика

#### Основная стойка

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Общеразвивающие упражнения без предметов (с 1 по 4 классы)

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами

Элементы акробатических упражнений

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны

Лазанье

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20— 25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

Висы

Упор в положении присев и лежа на матах

Равновесие

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении

Легкая атлетика

Ходьба

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки.

Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом

Бег

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.

Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)

Прыжки

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)

Метание

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой

Льжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

Игры

Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты»

Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает — не летает»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»

Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»

Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»

Игры зимой «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»

## 2 класс

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.

Перестроение из колонны по одному в круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры

Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук. Ходьба боком приставными шагами.

Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами) Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение и. п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Легкая атлетика

Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно). Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

Метание.

Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. Метание м/м на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Лыжная подготовка

Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Переноска лыж. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м.

Игры

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?» «Волшебный мешок».

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

Игры зимой: «Лучшие стрелки»

**Итого по учебному предмету за два года обучения: 201 час**

**1 класс**

| № раздела | Наименование раздела   | Количество часов |
|-----------|--|------------------|
| 1         | Введение. Основы знаний.   | 3                |
| 2         | Гимнастика   | 40               |
| 3         | Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ | 6                |
| 4         | Лыжная подготовка  | 24               |

|              |                 |           |
|--------------|-----------------|-----------|
| 5            | Легкая атлетика | 26        |
| <b>итого</b> |                 | <b>99</b> |

**2 класс**

| <b>№ раздела</b> | <b>Наименование раздела</b>   | <b>Количество часов</b> |
|------------------|---|-------------------------|
| 1                | Введение. Основы знаний.  | 1                       |
| 2                | Гимнастика  | 43                      |
| 3                | Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений).<br>Игры с элементами ОРУ | 6                       |
| 4                | Лыжная подготовка   | 19                      |
| 5                | Легкая атлетика   | 33                      |
| <b>итого</b>     |   | <b>102</b>              |



