

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа-интернат №6»

**«Рассмотрено»**  
на заседании МО учителей  
младших классов  
Протокол № 1  
От 21.08 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа**

По предмету: Адаптивная физическая культура  
Класс: 3 «А» класс  
Учитель: Афанасьева Е.Е  
2024-2025 уч. г.

Принято на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 1 от \_\_\_\_ 2024г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); на основании адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «ОШИ № 6» (вариант 1), учебного плана МКОУ «ОШИ № 6» на 2024-2025уч.г. (рассмотрен на педагогическом совете, протокол №7 от 10.06.2024. г.; утвержден директором школы от 30.08.2024. г., приказ № ).

**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.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

### **Образовательные задачи**

- Коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков; 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.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

#### **Задачи коррекционно-развивающие**

- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- Обогащение чувственного опыта;
- Преодоление неадекватных форм поведения, снятие эмоционального напряжения;
- Содействие приобретению навыков искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими, развивать эмоциональную отзывчивость;
- Коррекция и развитие сенсомоторной сферы;
- Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности;

#### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим развитием обучающихся с умственной отсталостью.

Система физического воспитания базируется на следующих принципах:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовленных, подводящих и коррекционных упражнений.

В учебный предмет включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, конькобежная подготовка.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в сетке распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий допускается изменение объёма часов на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

### **Программа рассчитана на возможности обучения следующих групп учащихся:**

В 3 «а» классе 12 учащихся

1 группа - включает в себя 5 человека. Эти учащиеся быстрее других запоминают и осваивают правила игры. Правильно выполняют общеразвивающие упражнения. Могут оценить свои действия и действия товарищей по игре. Выполняют задания со слов учителя. Самостоятельно выполняют различные учебные действия. На уроке активны, подвижны, обладают хорошей выносливостью.

2 группа - включает в себя 6 человек. Эти ученики испытывают некоторые затруднения. Недостаточно хорошо запоминают и осваивают правила игры. Общеразвивающие упражнения выполняют с ошибками. Свои действия и действия товарищей по игре оценивают не достаточно адекватно. Выполняют упражнения видя его визуально, но с ошибками. Но они могут быть достаточно быстро обучены не сложным упражнениям. На уроке подвижность средняя, утомляются быстрее, чем 1 группа.

3 группа - включает в себя 1 человека. Эти дети испытывают значительные затруднения при выполнении общеразвивающих упражнений. Правила игры запоминают плохо, свои действия и действия товарищей по игре оценивают не адекватно. Упражнения выполняют с грубыми ошибками, тяжело поддаются коррекции. Выполняя различные учебные действия с помощью учителя, все равно допускают грубые ошибки. На уроках не высокая, быстрая утомляемость.

### **Место предмета в учебном плане.**

Предмет физическая культура входит в обязательную часть учебного плана, в раздел *физическая культура*. Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год , (3 часа в неделю).

С целью выполнения учебного плана (в период карантина, ЧС, неблагоприятных погодных условий) образовательный процесс осуществляется посредством корректировки календарно-тематического плана адаптированной рабочей программы по предмету способом уплотнения программного материала.

При корректировке рабочих программ изменяется количество часов, отводимых на изучение раздела, но при этом не уменьшается объем материала за счет полного исключения разделов из программы.

Корректировка может быть осуществлена путем слияния близких по содержанию тем уроков, укрупнения дидактических единиц по предмету. Изменения вносятся в лист корректировки

### **Планируемые результаты освоения программы**

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни освоения **предметных результатов** по физической культуре на конец обучения в младших классах:

#### **Минимальный уровень:**

- Знать свое место в строю ; выполнять команды « равняйся!», «смирно!»; кто такой «направляющий», «замыкающий», как подготовиться к занятиям на лыжах, коньках, правила поведения и передвижений в спортивном зале.
- Знать что такое ходьба, бег, прыжки.
- Уметь: выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции, выполнять команды : «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- Ходить в колонне по одному, построится в одну шеренгу.
- Уметь повторять задания за учителем.
- Участвовать в подвижных играх и подчиняться правилам игры.
- Правильно брать контрастные по величине и форме предметы , передавать и переносить их.
- Метать мяч, отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться.

#### **Достаточный уровень:**

-Знать: правила поведения на занятиях, свое место в строю; как выполняются команды «равняйся!», «смирно!»; кто такой «направляющий», «замыкающий», значение утренней зарядки и правила личной гигиены. Как подготовится к занятиям на лыжах ,коньках , что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки, как вести себя на занятиях, знать свое место в строю.

- Уметь: выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа; не задерживать дыхания при выполнении упражнений; метать мяч; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке; подчиняться правилам игры, быть дисциплинированным.

### **Личностные результаты**

Внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем на элементарном уровне, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

### **Базовые учебные действия**

#### **Регулятивные:**

Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

#### **Коммуникативные:**

Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия

#### **Познавательные:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

### **Учебно- методический комплект:**

Уроки физкультуры в начальных классах: пособие для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида / В.М. Мозговой/.

Просвещение 2009.г.

### **Материально-техническое обеспечение**

- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.
- маты гимнастические, бревно гимнастическое, канат гимнастический, опорная доска гимнастическая, «козел» гимнастический, лавочки гимнастические, стенки шведские гимнастические, перекладины навесные.
- сетка волейбольная, кольца баскетбольные, стойки и планка для прыжков в высоту.
- скакалки, обручи, гимнастические палки.

Контроль уровня обученности.

		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
<b>1</b>	<b>Бег 30м. (сек)</b>	<b>5,8</b>	<b>6,8</b>	<b>7,3</b>	<b>6,0</b>	<b>7,0</b>	<b>7,4</b>
<b>2</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>120</b>	<b>115</b>	<b>105</b>	<b>115</b>	<b>110</b>	<b>100</b>
<b>3</b>	<b>Вис (сек)</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>19</b>
<b>4</b>	<b>Поднятие туловища с положения лежа 30 сек</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Подтягивание \раз\</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>Челночный бег 4/9 \сек\</b>	<b>12,0</b>	<b>12,7</b>	<b>13,2</b>	<b>12,4</b>	<b>13,0</b>	<b>13,5</b>
<b>7</b>	<b>Наклон \см\</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>Метание в горизонтальную цель с 5 метров 5 попыток</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>9</b>	<b>Метание в вертикальную цель с 5 метров 5 попыток</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

Лист корректировки календарно-тематического плана

№ уроков	Даты по календарно-тем. плану	Даты проведения	Тема	Кол-во часов по плану	Кол-во часов фактически	Причина корректировки	Способ корректировки	Объединение тем или уплотнение программного материала