Муниципальный район «Вилюйский улус (район)

Республики Саха (Якутия).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кысыл-Сырская средняя общеобразовательная школа».

Рассмотрено Утверждаю:

на заседании МО: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МБОУ КССОШ

протокол №\_\_\_\_\_ Икоева А.З.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа**

**образования обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**по физической культуре**

**для учащегося 3класса «Б» Кускова Михаила**

**на 2020-2021 учебный год.**

Составила: учитель домашнего обучения

Ходюкова Ольга Борисовна

Классы: 3 «Б»

Количество часов в неделю: 3.

Всего: 102

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с ФГОС ОУО для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

п. Кысыл-Сыр 2020 г.

**Пояснительная записка**

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

* 1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70760670/#0) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599) Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015 г.;
  2. Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, 2013г.
  3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министра образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373
  4. Основная образовательная программа начального общего образования;
  5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Москва "Просвещение", 2017;
  6. Учебный план образовательного учреждения на 2020/2021 учебный год, принятый педагогическим советом.

. Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по Физической культуре составлена, исходя из продолжительности учебного года 34 недели, на 102 часа учебного времени, 3 часа в неделю

**Цель уроков физкультуры** в 3 классе II варианта –повышение двигательной активности детей с УУО и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

1) всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;

2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

**Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися**

Физкультура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Предмет рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим, в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

-комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

**Коррекционная работа**

Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия

Коррекция пространственной ориентировки.

Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.

Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения.

Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.

Коррекция внимания (объем и переключение).

Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане).

Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение и обогащение словаря.

Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.

Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения.

Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.

Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала.

Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение.

Развитие способности обобщать и делать выводы.

Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания.

Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.

Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану.

Развитие пространственного восприятия

Коррекция познавательной деятельности обучающихся.

Коррекция и развитие способности понимать главное в воспринимаемом учебном материале.

Коррекция пространственной ориентировки.

Коррекция восприятия времени

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

**Предметные результаты** освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

**Возможные предметные результаты:**

- правильное выполнение упражнений

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.

- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.

- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;

- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;

укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;

- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;

- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;

- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;

**Содержание учебного предмета**

**Упражнения на дыхание.**

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

**Упражнения на формирование правильной осанки.**

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

**Ритмические упражнения.**

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

**Ходьба и бег**

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

**Прыжки.**

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

**Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.**

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

**Лазание, перелезание, подлезание.**

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

**Упражнения на равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

**Игры**

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» , «Поймай комара». «Лошадки».

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие

**Учебно-методическое обеспечение учебного курса:**

Дидактические пособия для учащихся:

Спортинвентарь.

Дидактические и методические пособия для учителя:

Коррекционная педагогика. Уроки физической культуры в начальных классах. В. М. Мозговой М., « Просвещение», 2009.

**7. Описание материально- технического обеспечения образовательной деятельности**

Мячи разных размеров и назначений

Кегли

Скакалки

Обручи

Кубики

Маты

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 3 КЛАССА по АООП**

**на 2020 – 2021 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | Раздел | | Тема | Календарные сроки | | |
| план | факт |
| **1 четверть : недель 9 часов 27** | | | | | | | |
| 1 | | **Дыхательные упражнения; построения и перестроения; ходьба и упражнения в равновесии; бег; прыжки** | | Изуче Выполнение дыхательных упражнений ений с с имитационными движениями. | | 01.09.20 |  |
| 2 | |  | | Изучение дыхательных упражнений с имитационными движениями | | 03.09.20 |  |
| 3 | |  | | Выполнение дыхательных упражнений, на согласование движений тела и дыхания | | 04.09.20 |  |
| 4 | |  | | Изучение дыхательных упражнений: вдох и выдох через нос. | | 08.09.20 |  |
| 5 | |  | | Игры с элементами развивающих упражнений:«Слушай сигнал». | | 10.09.20 |  |
| 6 | |  | | Изучение дыхательных упражнений: вдох и выдох через нос. | | 11.09.20 |  |
| 7 | |  | | Изучение упражнений на изменение длительности вдоха и выдоха | | 15.09.20 |  |
| 8 | |  | | Игры с прыжками: «Мячик кверху». | | 17.09.20 |  |
| 9 | |  | | Изучение упражнений на изменение длительности вдоха и выдоха | | 18.09.20 |  |
| 10 | |  | | Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении. | | 22.09.20 |  |
| 11 | |  | | Подвижная игра «Мыши и кот». | | 24.09.20 |  |
| 12 | |  | | Формирование навыка построению в шеренгу. | | 25.09.20 |  |
| 13 | |  | | Формирование навыка ходьбы на носках. | | 29.09.20 |  |
| 14 | |  | | Изучение хороводных игр. | | 01.10.20 |  |
| 15 | |  | | Изучение подвижных игр. | | 02.10.20 |  |
| 16 | |  | | Изучение подвижных игр. | | 06.10.20 |  |
| 17 | |  | | Выполнение всевозможных укрепляющих упражнений в игровой форме, под музыку совместно со взрослым | | 08.10.20 |  |
| 18 | |  | | Формирование навыка бега змейкой между предметами. | | 09.10.20 |  |
| 19 | |  | | Подвижная игра «Догони мяч». | | 13.10.20 |  |
| 20 | |  | | Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении. | | 15.10.20 |  |
| 21 | |  | | Формирование навыка прыжка на двух ногах. | | 16.10.20 |  |
| 22 | |  | | Формирование навыка подпрыгивания на футболе (со страховкой). | | 20.10.20 |  |
| 23 | |  | | Формирование навыка прыжка вверх | | 22.10.20 |  |
| 24 | |  | | Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед | | 23.10.20 |  |
| 25 | | **Катание, бросание, ловля округлых предметов; ползание и лазанье; подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | Формирование навыка прокатывания мяча друг другу. | | 27.10.20 |  |
| 26 | |  | | Формирование навыка прокатывания мяча друг другу. | | 29.10.20 |  |
| 27 | |  | | Формирование навыка прокатывания мяча друг другу. | | 30.10.20 |  |
| **2 четверть : недель 2 часов 21** | | | | | | | | | |
| 28 |  | | | | Формирование навыка метания малого мяча в цель. | 10.11.20 |  | |
| 29 |  | | | | Формирование навыка метания малого мяча в цель. | 12.11.20 |  | |
| 30 |  | | | | Подвижная игра«Метко в цель». | 13.11.20 |  | |
| 31 |  | | | | Формирование навыка прокатывания набивного мяча в цель | 17.11.20 |  | |
| 32 |  | | | | Формирование навыка прокатывания набивного мяча в цель | 19.11.20 |  | |
| 33 |  | | | | Подвижная игра «Метко в цель». | 20.11.20 |  | |
| 34 |  | | | | Формирование навыка ползанию на четвереньках между предметами. | 24.11.20 |  | |
| 35 |  | | | | Формирование навыка ползанию на четвереньках между предметами. | 26.11.20 |  | |
| 36 |  | | | | Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. | 27.11.20 |  | |
| 37 |  | | | | Закрепление навыка проползанию на четвереньках и на животе под дугой. | 01.11.20 |  | |
| 38 |  | | | | Обучение навыку проползания на четвереньках под дугой, рейкой | 03.12.20 |  | |
| 39 |  | | | | Закрепление умения ползать на животе по прямой. | 04.12.20 |  | |
| 40 |  | | | | Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции. | 08.12.20 |  | |
| 41 |  | | | | Изучение упражнения на координацию движений рук и ног лежа на животе. | 10.12.20 |  | |
| 42 |  | | | | Изучение упражнения на координацию движений рук и ног лежа на животе. | 11.12.20 |  | |
| 43 |  | | | | П.и «Поймай рыбку». | 15.12.20 |  | |
| 44 |  | | | | П.и « Попади в цель» | 17.12.20 |  | |
| 45 |  | | | | П.и «Догони мяч» | 18.12.20 |  | |
| 46 | **Дыхательные упражнения; построения и перестроения; ходьба и упражнения в равновесии.** | | | | Изучение упражнения на дыхания: вдох и выдох через рот | 22.12.20 |  | |
| 47 |  | | | | Изучение упражнения на дыхания: вдох и выдох через рот | 24.12.20 |  | |
| 48 |  | | | | Изучение упражнения на дыхания: вдох и выдох через рот | 25.12.20 |  | |
| **3 четверть : недель 10 часов 30** | | | | | | | | | |
| 49 |  | | | | Изучение упражнения на дыхание: вдох через рот и выдох через нос. | 12.01.21 |  | |
| 50 |  | | | | Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит». | 14.01.21 |  | |
| 51 |  | | | | Изучение упражнения на дыхание: вдох через рот и выдох через нос. | 15.01.21 |  | |
| 52 |  | | | | Изучение упражнения на регулирования дыхания в ходьбе со звукоподражанием. | 19.01.21 |  | |
| 53 |  | | | | Изучение упражнения на регулирования дыхания в ходьбе со звукоподражанием. | 21.01.21 |  | |
| 54 |  | | | | П.И. «Мы солдаты». | 22.01.21 |  | |
| 55 |  | | | | Закрепление навыка ходьбы с и.п рук. | 26.01.21 |  | |
| 56 |  | | | | Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит». | 28.01.21 |  | |
| 57 |  | | | | Закрепление навыка ходьбы с и.п рук. | 29.01.21 |  | |
| 58 |  | | | | Формирование навыка ходьбы по наклонной плоскости. | 02.02.21 |  | |
| 59 |  | | | | П.И. « Ловишки» | 04.02.21 |  | |
| 60 |  | | | | Формирование навыка ходьбы по наклонной плоскости. | 05.02.21 |  | |
| 61 |  | | | | Формирование навыка ходьбы по кругу. | 09.02.21 |  | |
| 62 |  | | | | Формирование навыка ходьбы по кругу. | 11.02.21 |  | |
| 63 |  | | | | Подвижная игра «Догони мяч». | 12.02.21 |  | |
| 64 |  | | | | Изучение упражнения под музыку, с прихлопыванием. | 16.02.21 |  | |
| 65 |  | | | | Изучение упражнения под музыку, с прихлопыванием. | 18.02.21 |  | |
| 66 |  | | | | Изучение упражнения под музыку, с прихлопыванием. | 19.02.21 |  | |
| 67 |  | | | | Закрепление навыка бега змейкой между предметами. | 25.02.21 |  | |
| 68 |  | | | | Закрепление навыка бега змейкой между предметами. | 26.02.21 |  | |
| 69 |  | | | | Закрепление навыка бега змейкой между предметами. | 02.03.21 |  | |
| 70 |  | | | | П.и «Поймай рыбку». | 04.03.21 |  | |
| 71 |  | | | | П.и «Догони мяч». | 05.03.21 |  | |
| 72 |  | | | | П.и «Поймай рыбку». | 09.03.21 |  | |
| 73 | **Прыжки; катание, бросание, ловля округлых предметов; ползание и лазанье; подготовка к спортивным играм** | | | | Закрепление навыка прыжка в длину с места. | 11.03.21 |  | |
| 74 |  | | | | Закрепление навыка прыжка в длину с места. | 12.03.21 |  | |
| 75 |  | | | | Закрепление навыка прыжка в длину с места. | 16.03.21 |  | |
| 76 |  | | | | Закрепление навыка прыжка вверх. | 18.03.21 |  | |
| 77 |  | | | | Закрепление навыка прыжка вверх. | 19.03.21 |  | |
| 78 |  | | | | Итоговый урок | 19.03.21 |  | |
| **4 четверть: недель 8 часов 24** | | | | | | | | | |
| 79 |  | | | | Закрепление навыка бросания мяч друг другу. | 30.03.21 |  | |
| 80 |  | | | | Закрепление навыка бросания мяч друг другу. | 01.04.21 |  | |
| 81 |  | | | | П.И. « Попади в цель» | 02.04.21 |  | |
| 82 |  | | | | Закрепление навыка метания малого мяча в вертикальную цель. | 06.04.21 |  | |
| 83 |  | | | | П.И. « Метко в цель» | 08.04.21 |  | |
| 84 |  | | | | Закрепление навыка метания малого мяча в вертикальную цель. | 09.04.21 |  | |
| 85 |  | | | | Закрепление навыка ползанью на четвереньках по прямой линии. | 13.04.21 |  | |
| 86 |  | | | | П.И. « Попади в цель». | 15.04.21 |  | |
| 87 |  | | | | Закрепление навыка ползанью на четвереньках по прямой линии. | 16.04.21 |  | |
| 88 |  | | | | П.И. « Ловишки» | 20.04.21 |  | |
| 89 |  | | | | Закрепление навыка ползанью на четвереньках по прямой линии | 22.04.21 |  | |
| 90 |  | | | | Закрепление навыка ползанью на четвереньках по прямой линии | 23.04.21 |  | |
| 91 |  | | | | Формирование навыка ползанью на четвереньках, с последующим перелезанием через невысокие препятствия. | 27.04.21 |  | |
| 92 |  | | | | П.И. « Догони мяч» | 29.04.21 |  | |
| 93 |  | | | | Формирование навыка ползанью на четвереньках, с последующим перелезанием через невысокие препятствия | 30.04.21 |  | |
| 94 |  | | | | П.И. « Ловишки» | 04.05.21 |  | |
| 95 |  | | | | Изучение упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. | 06.05.21 |  | |
| 96 |  | | | | Изучение упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. | 07.05.21 |  | |
| 97 |  | | | | Выполнение различных физических упражнений в игровой форме | 11.05.21 |  | |
| 98 |  | | | | П.И. « Догони мяч». | 13.05.21 |  | |
| 99 |  | | | | П.И. « Попади в цель». | 14.05.21 |  | |
| 100 |  | | | | П.И. « Ловишки» | 18.05.21 |  | |
| 101 |  | | | | П.И.. « Догони меня» | 20.05.21 |  | |
| 102 |  | | | | Подведение итогов | 21.05.21 |  | |