

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**Большеболдинский муниципальный округ**

**МБОУ "Н-Слободская основная школа "**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ "Н-  
Слободская основная  
школа"**

---

**Полянцев В.Н.  
Приказ №94 от «30» 08  
2024 г.**

**АДАптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 8.1)**

### **Пояснительная записка**

Программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями МБОУ «Н-Слободская основная школа», составленной в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ФГОС НОО ОВЗ), требованиями Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) обучающихся с интеллектуальными нарушениями, рекомендациями ТПМК.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

Учебным планом школы на изучение физической культуры для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) выделено 34 часа (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты освоения программы Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:**

#### **Легкая атлетика**

**Учащиеся должны  
знать:**

Положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания.

**Учащиеся должны уметь:** Выполнять высокий старт; пробегать в медленном темпе 2 минуты; выполнять прыжок в длину и высоту.

#### **Гимнастика**

**Учащиеся должны знать:** строевые команды, правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!».

**Учащиеся должны уметь:** выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на гимнастической скамейке; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

#### **Лыжная подготовка**

**Учащиеся должны знать:** правила поведения на занятиях; как выбрать лыжи и палки по росту.

**Учащиеся должны уметь:** выполнять повороты на месте; выполнять спуск в основной стойке; преодолевать на лыжах 500-1000м.

#### **Подвижные игры**

**Учащиеся должны знать:** правила 2-3 разученных игр

**Учащиеся должны уметь:** самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Общие сведения.

Значение физических упражнений для здоровья. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая нагрузка и отдых.

### Лёгкая атлетика (11 часов).

#### 1. Ходьба.

Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

#### 2. Бег.

Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см.). Бег на скорость 30 м. с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу). Высокий старт. Повторный бег на месте 5-8 с. Бег с высоким подниманием бедра.

#### 3. Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольным способом. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см., общее расстояние 5 м.). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.

#### 4. Метание.

Метание малого теннисного мяча с места правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча на дальность.

### Гимнастика (10 часов)

#### 1. Теоретические сведения

Элементарные сведения о ритме, скорости, темпе.

#### 2. Построения и перестроения

Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно», расчет по порядку. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо. Поворот под счет «Раз» «Два» Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

#### 3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

**Упражнения на осанку.** Упражнения с удержанием груза (100-150 г.) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба приставными шагами вперед, назад. Игры с принятием правильной осанки

**Дыхательные упражнения.** Углубленное дыхание с движениями грудной клетки. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

**Упражнения в расслаблении мышц.** Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Маховые движения расслабленной ногой. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

**Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Движения руками вперед, вверх, в соединении на четыре счета. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного

положения – стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения – ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лёжа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лёжа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лёжа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения – руки вперед, назад или в стороны – поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.**

**С гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в вертикальном и горизонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью.

**С малыми мячами.** Подбрасывание мяча вверх двумя руками, и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену, и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

**С набивными мячами (вес 2 кг.).** Поднимание мяча вперед вверх, за голову. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, мяч на голову. Наклоны.

**Упражнения на гимнастической скамейке.** Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.

**Упражнения на гимнастической стенке.** Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой - левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи, ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

**Переноска грузов и передача предметов.** Передача набивного мяча весом до 2 кг. в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг. различными способами. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

**7. Лазание и перелезание.** Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической стенке под углом 45 градусов. Подлезание под препятствие высотой 40 см.

**8. Равновесие.** Равновесие на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.

**9. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м. от одного ориентира до другого с

открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м. до черты. Определить самый точный прыжок.

#### **Лыжная подготовка (6 часов).**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим шагом. Передвижение на лыжах дистанция 500- 1000 м.

#### **Подвижные игры (7 часов).**

**Подвижные игры:** «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием:** «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний». «Шишки желуди, орехи».

**С бегом на скорость:** «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.

**С прыжками высоту, в длину:** «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».

**С метанием мяча на дальность:** «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель». «Гонка мячей по кругу».

**Коррекционные игры** «Товарищи командиры» « Два сигнала».

#### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Легкая атлетика	11
2	Гимнастика	10
3	Лыжная подготовка	6
4	Подвижные игры	7
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	34

