

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12 г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Бельская А.И.
от «30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Астина Н.А.
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
47-од
от «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

3 класса
(вариант 1)

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАОП МКОУ «СОШ №12 г. Нижнеудинск»

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП для третьего класса предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю).

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 3 классе.

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Описание места учебного предмета

Учебный предмет включен в обязательную часть учебного плана. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока. Учебный предмет изучается в течение учебного года в объеме 102 часов (3 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

- Уметь выполнять простые инструкции учителя;
- Иметь представление о видах двигательной деятельности;
- Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
- Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре,

общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Название раздела	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре		Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
2	Гимнастика	23	
3	Легкая атлетика	36	
4	Игры	26	
5	Лыжная подготовка	17	
	Итог	102	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Мячи детские резиновые
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Флажки.
- Обручи.
- Маты гимнастические
- Скакалки
- Сетка волейбольная
- Скамейка гимнастическая

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			Планир.	Факт.
Легкая атлетика– 17 часов				
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Сентябрь 04	
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	05	
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1	06	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1	11	
5	Беговые упражнения	1	12	
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	13	
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	18	
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1	19	
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1	20	
10	Прыжки в высоту	1	25	
11	Прыжок в длину с места	1	26	
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	27	
13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Октябрь 02	
14	Метание теннисного мяча на дальность	1	03	
15	Челночный бег (3х5) м.	1	04	
16	Эстафетный бег	1	09	
17	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	10	
Гимнастика– 23 часа11				
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1	16	
19	Перестроение из шеренги в круг	1	17	
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	18	
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	23	
22	Дыхание во время ходьбы и бега	1	24	
23	Упражнения с гимнастическими палками	1	25	
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Ноябрь 06	

25	Упражнения на формирования правильной осанки	1	07	
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	08	
27	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	13	
28	Упражнения для развития точности движений	1	14	
29	Упражнения с обручем	1	15	
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	20	
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	21	
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	22	
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1	27	
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	28	
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1	29	
36	Упражнения с малыми мячами	1	Декабрь 04	
37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	05	
38	Упражнения с большим мячом	1	06	
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	11	
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	12	
Игры - 4 часа				
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1	13	
42	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1	18	
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1	19	
44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	20	
Лыжная подготовка - 17 часов				
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	25	
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	26	
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	27	
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Январь 09	
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	10	

50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	15	
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	16	
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	17	
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	22	
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	23	
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	24	
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	29	
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	30	
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	31	
59	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	Февраль 05	
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	06	
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	07	
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	12	
Игры – 22 часа				
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1	13	
64	Значение утренней гимнастики	1	14	
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	19	
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	20	
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	21	
68	Эстафеты с предметами	1	26	
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	27	
70	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	28	
71	Эстафета с мячом	1	Март 05	
72	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	06	
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	07	
74	Эстафеты на развитие координации	1	12	
75	Передача предметов	1	13	
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	14	
77	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	19	
78	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя	1	20	

	руками			
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	21	
80	Эстафета с мячом	1	22	
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	Апрель 02	
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	03	
	Эстафета с мячом	1	04	
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1		
Легкая атлетика - 19 часов				
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	09	
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1	10	
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1	11	
87	Метание теннисного мяча на дальность	1	16	
88	Метание теннисного мяча на дальность	1	17	
89	Метание теннисного мяча на дальность	1	18	
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	23	
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	24	
92	Прыжок в длину с места	1	25	
93	Прыжок в длину с места	1	Май 07	
94	Прыжок в длину с места	1	08	
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	14	
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	15	
97	Круговые эстафеты до 20 м	1	16	
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	21	
99	Высокий старт 30 м	1	22	
100	Высокий старт 30 м	1	23	
101	Медленный бег до 1-2 мин	1		
102	Медленный бег до 1-2 мин	1		