

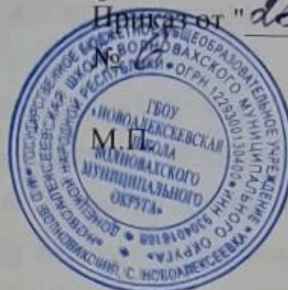
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоалексеевская школа Волновахского муниципального округа»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО Протокол от
24 августа 2024 г. №1
Руководитель ШМО
Кибкало О.С.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
«__» _____ 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора школы
Грищенко Г.А.

Приказ от "28" августа 2024 г
№ 22



Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

«Физическая культура»

(для 3 класса)

Рабочую программу составила
Витязь Оксана Викторовна
учитель начальных классов

с.Новоалексеевка
2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 17 учебных недели и составляет 17 часов в год (1 час в две недели).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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 перелезть 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	4	-
3	Легкая атлетика	7	-
4.	Игры	6	1
	Итого:	17	1

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов ставится отметка «зачтено» или «незачтено».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Тема урока	Количество часов		ЭОР/ЦОР	
	п/п	план		факт	Всего		К/р
Раздел 1. Гимнастика – 4 часа							
1.			Правила ТБ на занятиях физической культурой. Значение физиических упражнений для здоровья человека. Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	02.09	https://edsoo.ru/Methodicheskie_vidouroki.htm	
2.			Упражнения на формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча.	1	16.09	https://edsoo.ru/Methodicheskie_vidouroki.htm	
3.			Дыхание во время ходьбы и бега. Упражнения с гимнастическими инвентарем (скакалка, мяч, палки).	1		https://edsoo.ru/Methodicheskie_vidouroki.htm	

4.			Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук. Коррекционная игра на развитие точности движений.	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
Раздел 2. Легкая атлетика – 7 часов						
5.			Понятия о предварительной и исполнительной командах. Беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
6.			Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук.	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
7.			Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Прыжки в высоту. Прыжок в длину с места.	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
8.			Бросок мяча различными способами двумя руками.	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

9.			Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
10.			Челночный бег (3x5) м. Эстафетный бег.			https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
11.			Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
Раздел 3. Игры – 6 часов						
12.			Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
13.			Корректирующие игры. «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
14.			Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение».	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
15.			Подвижные игры с бегом: «Пустое место».	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
16.			Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1		https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

17.			Итоговая ПА	1	1	
Итого:				17 часо в		

Учебно- методические материалы:

- «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2011.
- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2010.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2010.
- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.
- «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2011.
- «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2012.

Интернет ресурсы:

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
Грищенко) листов
Должность и.о. директора ГБОУ
«Новоалексеевская школа Волновахского М.О.»
Подпись *Грищенко* /Г.А.Грищенко/

