

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –
Основная общеобразовательная школа села Брянкустичи
Унечского района Брянской области**

Выписка

из основной образовательной программы начального общего образования

РАССМОТРЕНО
творческая группа
гуманитарного цикла
протокол от 30.08.2024 г. №1

СОГЛАСОВАНО
ЗД по УВР
Архицкая Л.М.
31.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 3 класса

Составитель:
Коварда А.П. учитель физической культуры

Выписка верна: 02.09.2024 г.
Директор МОУ ООШ с. Брянкустичи:



Р.Н. Щигарцов

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Адаптивная физическая культура**» для обучающихся с умственной отсталостью разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ. от 29.12.2012г.

Приказа Министерства Просвещения от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об Утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями.)»

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрен решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в воспитательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно

из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производству труда, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Предмет «Физическая культура»

способствует коррекции сенсорной, эмоциональной, двигательно-моторной сферы. Его результативность динамична и очевидна в практическом плане, нежели продвижение детей в интеллектуальном умственном развитии.

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. **Основные задачи изучения предмета:**

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

- 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 ребёнка 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Основные направления коррекционной работы:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса.

Содержание программы отражено в разделах: «Знания физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

При обучении детей с умеренной умственной отсталостью предусмотрена вариативность и индивидуальность образовательной траектории, учитываются адаптационные возможности обучающихся в каждом конкретном случае. При разучивании подвижных игр и упражнений учитель многократно повторяет в сочетании с правильным показом на этапе обучения, а также периодические повторения в дальнейшем. При подборе игр, заданий и упражнений предпочтение отдается тем, которые можно разбить на ряд простых, элементарных движений, которые могут разучиваться автономно или в различных сочетаниях на этапе подготовки. Также предусмотрена возможность усложнения заданий по мере их усвоения. Практическая направленность реализуется через показ учителем. Уроки эмоциональны, что вызывает интерес к выполнению упражнений, чередуя их с играми.

Коррекционная направленность обеспечивается в ходе освоения программного материала. При организации занятий физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений, как в физическом, так и в интеллектуальном развитии. В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Распределение учебного материала осуществляется линейно, что позволяет выстраивать учебный материал на одной линии и образовывать непрерывную последовательность тесно связанных между собой звеньев, прорабатываемых за время обучения, как правило, один раз. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

В программе предусмотрены следующие формы и методы организации деятельности:

- словесный (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный (демонстрация, наглядные пособия);
- разучивания нового материала (в целом и по частям);
- развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);

игровая, фронтальная, индивидуальная формы работы.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к *части, формируемой участниками образовательных отношений* учебного плана образования обучающихся сумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс в 3 классе рассчитан на 34ч. (34 учебные недели) из расчёта 1 час в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области "Физическая культура»:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса Основы знаний о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней зарядки.

Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение основных правил закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начальной ходьбе и беге; ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление с

правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по кругу. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игры поведения в

время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор

места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) **Практический материал.**

Подвижные и коррекционные игры:

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Наблюдатель» и другие. Игры элементами общеразвивающих упражнений: ловля мяча; построениями и перестроениями;

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корректирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Тематическое планирование

3 КЛАСС (в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Корректирующие упражнения по укреплению здоровья	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					alog/teacher/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика (корректирующие упражнения, ЛФК)	5	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Лыжная подготовка	10	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Легкая атлетика	8	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Подвижные игры	7	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

Поурочное планирование

3 КЛАСС (в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныицифровыеобразовательныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гимнастика: инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Повторениеперестроенийнаместе.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	Развитиедвиженийвсуставахрук.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3	Повторение упражнений с позами птиц и животных.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4	Лёгкая атлетика: инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение ходьбе на носках и пятках.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5	Повторениеходьбынаноскахипятках.Развитиеиукреплениемышцног.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6	Повторение бега с изменением направления.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7	Подвижные игры инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижнаяигра "Смирно!"	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8	Развитие движений в плечевыхсуставах. Игра «Птички».	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9	Подвижная игра «Быстро по своим местам».	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10	Обучение подвижной игре «Кто дальше бросит».	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

11	Развитие движений в плечевых суставах. Повторение подвижной игры «Кто дальше бросит».	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12	Лыжная подготовка: инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами, надевание лыж.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13	Повторение построения с лыжами, надевание лыж.	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14	Развитие движений в коленных суставах. Техника передвижения ступающим шагом.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15	Развитие движений в коленных суставах. Техника передвижения ступающим шагом.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16	Развитие движений в коленных суставах. Техника передвижения скользящим шагом.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17	Развитие движений в коленных суставах. Техника передвижения скользящим шагом.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18	Техника подъёма "лесенкой".	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19	Техника подъёма "лесенкой".	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20	Игры на лыжах.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21	Игры на лыжах.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22	Лёгкая атлетика: инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с изменением направления.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23	Бег 30 м. с высокого старта.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						alog/teacher/
24	Бег 30 м. с высокого старта.	1	0	0		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
25	Развитие движений в локтевых суставах. Метание мяча.Игры мячом.	1	0	0		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
26	Развитие движений в локтевых суставах. Метание мяча.Игры мячом.	1	0	1		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
27	Развитие растяжки. Корректировка дыхания. Игры мячом.	1	0	0		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
28	Подвижные игры: инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижная игра к своим флажкам.	1	0	0		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
29	Повторение игры "Море волнуется".	1	0	0		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
30	Повторение перестроений на месте.	1	0	0		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
31	Выполнение простейших Упражнений мячом.	1	0	1		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
32	Ходьба с сохранением правильной осанки, наносках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	0	0		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
33	Отработка поворотов, команд: «Налево», «Направо», «Вперёд», «Назад».	1	0	0		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
34	Развитие растяжки. Корректировка дыхания. Игры мячом.	1	0	1		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	4		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fiz-ra->

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября»

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Спортивная площадка, волейбольная сетка, фишки для разметки площадки для игр, мячи для метания, скакалки

свисток, секундомер, линейка (рулетка), эстафетные палочки, мячи (футбольные, волейбольные).

