

Министерство образования и Молодёжной политики Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа - детский сад № 17»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
(протокол от 23.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от 26.08.2024 № 214/10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **«Физическая культура»**
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант I
3 класс

I. 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.

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 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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, моральноволевых 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 наклоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

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	25	-
3	Легкая атлетика	40	-
4.	Игры	27	-
5.	Лыжная подготовка	10	-
	Итого:	102	-

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

II. 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, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

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 учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину; несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов
Легкая атлетика– 20 часов		
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1
5	Беговые упражнения	1
6	Беговые упражнения	1
7	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1
8	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1
9	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1
10	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1
11	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1
12	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1
13	Прыжки в высоту	1
14	Прыжок в длину с места	1
15	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
16	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
17	Метание теннисного мяча на дальность	1
18	Челночный бег (3x5) м.	1
19	Эстафетный бег	1
20	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1
Гимнастика– 25 часа		
21	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1
22	Перестроение из шеренги в круг	1
23	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1
24	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
25	Дыхание во время ходьбы и бега	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
28	Упражнения на формирования правильной осанки	1
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1
31	Упражнения для развития точности движений	1

32	Упражнения с обручем	1
33	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1
34	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
35	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
36	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1
37	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1
38	Упражнения для формирования правильной осанки	1
39	Упражнения с малыми мячами	1
40	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
41	Упражнения с большим мячом	1
42	Упражнения с большим мячом	1
43	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
44	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
45	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
Игры - 4 часа		
46	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1
47	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1
48	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1
49	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
Лыжная подготовка - 10 часов		
50	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1
51	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
52	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
53	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
57	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
58	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
59	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
Игры – 23 часа		
60	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1
61	Значение утренней гимнастики	1
62	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
63	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1
64	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
65	Эстафеты с предметами	1
66	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
67	Подвижные игры на развитие основных движений прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1
68	Эстафета с мячом	1

69	Эстафета с мячом	1
70	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1
71	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
72	Эстафеты на развитие координации	1
73	Передача предметов	1
74	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1
75	Подвижная игра на развитие основных движений - лазания: «Перелет птиц»	1
76	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1
77	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1
78	Эстафета с мячом	1
79	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
80	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
81	Эстафета с мячом	1
82	Подвижная игра «Филин и пташки»	1
Легкая атлетика - 20 часов		
83	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
84	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1
85	Бег с преодолением простейших препятствий	1
86	Метание теннисного мяча на дальность	1
87	Метание теннисного мяча на дальность	1
88	Метание теннисного мяча на дальность	1
89	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
91	Прыжок в длину с места	1
92	Прыжок в длину с места	1
93	Прыжок в длину с места	1
94	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1
95	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
96	Круговые эстафеты до 20 м	1
97	Круговые эстафеты до 20 м	1
98	Высокий старт 30 м	1
99	Высокий старт 30 м	1
100	Медленный бег до 1- 2 мин	1
101	Медленный бег до 1- 2 мин	1
102	Медленный бег до 1- 2 мин	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426850

Владелец Гудырева Ираида Николаевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024