

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Администрация Октябрьского района Курской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Плотава средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
начальных классов
(наименование ШМО)
протокол от 28.08.2024 г. №1
руководитель ШМО
 Колесниченко Ю. Ю.
подпись/расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР
 Морозова А.Н.
подпись/расшифровка подписи
30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2024 г. №1

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ
приказом от 30.08.2024 г. №2-64
директор школы  Тарасова О.М.
подпись/расшифровка подписи



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

Предмет: Адаптированная физкультура

Класс: 3

Срок реализации – 2024-2025 учебный год

Составитель: Творогова Элла Юрьевна

д. Платава, 2024 год

І. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физкультура» для обучающихся 3 класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения России от 05.12.2022 № 1063 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- 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

• Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа».

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Адаптированная физкультура» отводится:

- в 3 классе- 34 часа (1 час в неделю).

Приоритетной целью обучения учебному предмету «Адаптированная физкультура» является:

• 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.

Воспитательный потенциал учебного предмета «Адаптированная физкультура» реализуется через:

• привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;

• демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

• инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Уровень: базовый.

II. Содержание обучения

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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

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.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски

набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во 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 игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

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.

IV. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (темы) курса	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/р* (зачеты)	П/р**, л/р*	
1	Гимнастика	11			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/class/2/
2	Легкая атлетика	13			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/class/2/
3	Игры	10			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/class/2/
	Итого	34			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ по разделу	Наименование разделов, тем	Сроки изучения программы	
			план	факт
Легкая атлетика– 8 часов				
1	1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Понятия о предварительной и исполнительной командах		
2	2	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук		
3	3	Беговые упражнения. Бег по прямой и со сменой направлений по ориентирам.		
4	4	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м		
5	5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Прыжки в высоту.		
6	6	Прыжок в длину с места. Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.		
7	7	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча на дальность		
8	8	Челночный бег (3x5) м. Эстафетный бег. Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками		
Гимнастика– 11 часов				
9	1	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека.		
10	2	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук		
11	3	Дыхание во время ходьбы и бега. Упражнения с гимнастическими палками.		
12	4	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Упражнения на формирования правильной осанки.		
13	5	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку. Упражнения для развития		

		пространственно- дифференцировки.		
14	6	Упражнения для развития точности движений. Упражнения с обручем.		
15	7	Ходьба по гимнастической скамейке парами. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.		
16	8	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча		
17	9	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Упражнения для формирования правильной осанки.		
18	10	Упражнения с малыми мячами. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.		
19	11	Упражнения с большим мячом. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.		
Игры - 10часов				
20	1	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине» «Ловишки-хвостики»		
21	2	Коррекционные игры: «Воздушный шар». «Повтори движение». Подвижные игры с бегом: «Пустое место»		
22	3	Значение утренней гимнастики. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
23	4	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать».		
24	5	Эстафеты с предметами. Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»		
25	6	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки». Эстафета с мячом		
26	7	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны». Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча». Эстафеты на развитие координации		
27	8	Переноска предметов, спортивного инвентаря. Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»		
28	9	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками. Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя. Эстафета с мячом		
29	10	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка». Подвижная игра «Филин и пташки»		
Легкая атлетика - 5 часов				
30	1	Метание большого мяча двумя руками из - за головы. Бег с преодолением простейших препятствий		
31	2	Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель		
32	3	Прыжок в длину с места		
33	4	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге		

34	5	Высокий старт 30 м. Медленный бег до 1-2 мин		
----	---	--	--	--