

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №3»**

Принято
Методическим советом

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
(вариант 1)
уровень: начальное общее образование (3 класс)
срок реализации: 1 год

Учитель:
Кузнецов Анатолий Александрович

г. Железногорск-Илимский
2023-2024 учебный год

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 (<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 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, 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 учебного предмета коррекционного курса

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	23	-
3	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	26	-
5.	Лыжная подготовка	17	-
	Итого:	102	-

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, 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 ненамного 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.

Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов деятельности обучающихся, 3 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1-3	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка физкультурной формы к занятиям, переодевание. Подвижные игры.	Знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Уметь подготовить физкультурную форму, переодеться.	3
4-6	Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Стартовый разгон.	Осваивать технику бега различными способами.	3
7-9	Длительный бег. Бег с высоким подниманием бедра.	Разучивание и выполнение беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	3
10-12	Бег 30 м. Бег с ускорением.		3
13-15	Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	3
16-18	Прыжки по разметкам.		3
19-21	Прыжки в длину с места.		3
22-23	Лазание по гимнастической стенке.		2
24-25	Равновесие на бревне с перешагиванием предметов.	Выполнять равновесие на бревне, перешагивать предметы.	2
26-27	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Развитие силовых качеств.	Выполнять на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	2
28-29	Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.	Выполнение упражнений с большим мячом.	2
30-31	Перекаты в положении лежа в разные стороны.		2
32-33	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с).	Уметь ходить по коридору шириной 20 см. Стоять на носках (3-4 с).	2
34-35	Ходьба по гимнастической скамье с различным положением рук.	Ходить по гимнастической скамье с различным положением рук. Кружение на месте и в движение.	2
36-37	Коррекционные игры «Летает — не летает».	Уметь целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.	2

38-39	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал».	Знать правила и поведение во время игры.	2
40-42	Шаг вперед, назад, в сторону с воспроизведение его с закрытыми глазами.	Уметь строиться в обозначенном месте (в кругах, в квадратах по ориентиру). Шаг вперед, назад, в сторону с воспроизведение его с закрытыми глазами.	3
43-45	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	Ходить по ориентирам, начерченным на полу.	3
46-48	Прыжок в длину с места толчком двух ног в ориентир. Прыгать в длину с места в ориентир. Знать речевые упражнения с одновременным движением действий.		3
49-51	Перенос набивного мяча до 1 кг различными способами.	Уметь переносить набивного мяча до 1 кг различными способами, гимнастические палки, флажки, обручи.	3
52-54	Прыжки через короткую скакалку.		3
56-58	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.		3
59-61	Поднимание туловища.		3
62-64	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.		3
65-67	Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала.	Знать, что такое ходьба, бег, прыжки, метания, как вести себя на занятиях легкой атлетикой.	3
68-70	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	Выполнять упражнения: ходьба в умеренном темпе, по прямой линии, ходьба на носках, на внутренней и внешней стороне стопы в чередовании с бегом.	3
71-74	Ходьба в чередовании с бегом.		3
75-78	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	Выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево, с ноги на ногу на отрезках 10м, в длину с месте.	4
79-82	Перепрыгивание через набивной мяч.	Выполнять прыжки, перепрыгивание через набивной мяч.	4
83-86	Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.		4

87-90	Прыжки в длину с места.		4
91-94	Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь.	Самостоятельно выполнение упражнений. Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь.	4
95-98	Метание малого мяча в стену с места правой (левой) рукой.	Упражнение в метании малого мяча в стену с места правой (левой) рукой.	4
99-102	Прыжки через короткую скакалку.	Упражнение в прыжках через скакалку.	4

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. гимнастические палки;
2. кегли;
3. мячи различной величины и веса;
4. обручи; скакалки;
5. скамейки гимнастические.