

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОГОРСКА»

«Согласовано»

Руководитель кафедры
учителей естественно-
математического цикла

 /Л.В.Никитенко/

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 / О.А.Селяник/

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа №3
города Белогорск»

МАОУ "ШКОЛА
№3 ГОРОДА
БЕЛОГОРСК" 

Приказ № 131 от 30.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА»

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального
общего образования для обучающихся с тяжелой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными
нарушениями развития в 3 классе (вариант 2)

Разработала: учитель начальных классов
Вербицкая Ирина Александровна

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 30.08.2021г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для учащихся 3 класса, составлена на основе АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Школа № 3 города Белогорск» для обучающихся с ОВЗ на 2021-2022 учебный год.

4. Приказ № 131 от 30.08.2021 для обучающихся с ОВЗ «О разработке рабочих программ по учебным предметам и курсам»

5. Приказ № 131 от 27.08.2021 для обучающихся с ОВЗ «О введении в МАОУ «Школа № 3 города Белогорск» для обучающихся с ОВЗ ФГОС для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью)

6. Учебный план для учащихся 3 класса МАОУ «Школа № 3 города Белогорск» для обучающихся с ОВЗ в условиях введения ФГОС образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2021-2022 учебный год.

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель учебного предмета - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи учебного предмета:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
обучать мягкому приземлению в прыжках;
учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
учить метаниям, броскам и ловле мяча;
учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
учить преодолению различных препятствий;
учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

Общая характеристика предмета

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения адаптивной физкультуры, которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; содержание курса «Адаптивная физкультура»; тематическое (поурочное) планирование с определением основных видов учебной деятельности; описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Во втором классе работа ведётся по разделу **«Физическая подготовка»**.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Содержание предмета

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Повороты на месте в стороны. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, в расслаблении мышц, на осанку, на дыхание

Общеразвивающие упражнения с предметами: малыми мячами, гимнастическими палками, со скакалками.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Ходьба и бег.

Медленный бег до 2 мин. Ходьба в колонне по одному, по двое. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега. Передача мяча из руки в руку. Эстафеты.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в колонне. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках.

Прыжки

Прыжки в длину с места (с шага). Прыжки в высоту. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.

Лазанье

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Метание, передача предметов.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча двумя руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Переноска мяча, гимнастических палок.

Равновесие

Ходьба по полу по начерченной линии. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Стойка на носках 2-3 секунды.

Коррекционные подвижные игры

С элементами общеразвивающих упражнений: «Повторяй за мной», «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник».

С бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»
Для ходьбы: «Возьми флажок», «Пойдем в гости»

С бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Кто быстрее», «Пустое место», «Солнышко – иди гулять, дождик – беги домой».

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура». Срок реализации программы-1 год. Во 2 классе программа по предмету «Адаптивная физкультура» рассчитана на 68 часов, по 2 часа в неделю.

Возможно увеличение или уменьшение годового количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности

2. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).

3. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.

4. Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

5. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я».

Предметные результаты

-простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях;

- команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

- правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их;

- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя;

- ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см;

- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

- бросать и ловить мяч.

- понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;

- во время бега выполнять движения руками (вперёд, вверх, в стороны), способствуя улучшению координации движений и одновременно развитию выносливости;

- ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;

На уроках физической культуры нужно не только корректировать дефекты моторики, разучивать движения, но и прививать детям любовь к физическим упражнениям и играм, к ЗОЖ; развивать у них желание действовать вместе, дружно, помогать слабым, быть внимательными друг к другу. Одним из ведущих требований к

проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата	Дата	Тема урока	Количество часов
	План	Факт		
1			Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1
2			Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1
3			Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1
4			Подвижная игра «Два мороза».	1
5			Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1
6			Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1
7			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1
8			Ходьба с высоким подниманием бедра	1
9			Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
10			Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки.	1
11			Коррекционная игра «Перемена мест»	1
12			Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
13			Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	1
14			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1
15			Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
16			Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания.	1
17			Подвижная игра «К своим флажкам».	1
18			Метание малого мяча из положения: стоя	1
19			Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
20			Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
21			Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
22			Группировка. Игра «Лисы и куры».	1
23			Основная стойка. Группировка.	1
24			ОРУ. Игра «Совушка»	1
25			Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1
26			Ходьба по гимнастической скамейке.	1

27			Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
28			Лазание по гимнастической стенке.	1
29			. Игра «Ниточка и иголочка».	1
30			Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1
31			Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1
32			Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
33			Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1
34			Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
35			Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
36			Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
37			Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
38			Ловля и передача мяча в движении.	1
39			Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
40			Ступающий и скользящий шаг.	1
41			Ступающий и скользящий шаг.	1
42			Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1
43			Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
44			Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
45			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч	1
46			Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1
47			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1
48			Подвижная игра «К своим флажкам»	1
49			Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
50			Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1
51			Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1
52			Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.	1
53			Метание набивного мяча из разных	1

			положений. Игра «Метко в цель»1	
54			Лазание вверх и спуск вниз по 1 гимнастической стенке с помощью учителя.	1
55			Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	1
56			Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	1
57			Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1
58			Подлезание под натянутый шнур	1
59			Пролезание через гимнастический обруч.	1
60			Пролезание через гимнастический обруч.	1
61			Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	1
62			Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	1
63			Бег с простейшим преодолением препятствий.	1
64			Бег с простейшим преодолением препятствий.	1
65			Спортивные эстафеты.	1
66			Закрепление пройденного	1
67			Закрепление пройденного	1
68			Закрепление пройденного	1

Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастические палки.
2. Кегли.
3. Мячи разной величины и веса (футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный).
4. Обручи.
5. Скакалки.
6. Скамейки гимнастические
7. Палки гимнастические

Учебно-методическое обеспечение

1. Подвижные игры в спортзале / А.Ю.Патрикеев.- Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 156 с.
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Рос. Федерации. - Москва: «Просвещение», 2017г. -365с.- ISBN978-5-09-047621-8
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы / (А.А. Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др.). - 8-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 176с.