

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ 3 КЛАССА (вариант 1) НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Структура программы по предметам предусматривает следующие разделы:

Пояснительная записка;

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися;

Описание места учебного предмета в учебном плане;

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета;

Содержание учебного предмета;

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности;

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы

Программа обучения составлена в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- В соответствии с АООП образовательной организации;
- Планируемыми результатами освоения обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 581 от 20. 06. 2017 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»

Цель программы: коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Задачи программы:

- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать;

- учить упражнениям на различные группы мышц (мышцы шеи, рук, пальцев); 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 по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися;

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь).

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по адаптивной физкультуре рассчитана на 34 учебных недели по 1 часу в неделю)

Распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов по рабочей программе осуществляется следующим образом:

Тема	Кол-во часов
Упражнения на дыхание.	3
Основные положения и движения.	7
Упражнения на формирование правильной осанки.	

Ритмические упражнения.	7
Ходьба и бег.	4
Прыжки.	
Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.	4
Лазание, перелезание, подлезание.	2
Упражнения на равновесие.	2
Игры	5
Итого	34 часа

Планирование коррекционной работы по адаптивной физкультуре В 3 классе:

Развитие зрительного восприятия и зрительной памяти:

-развитие зрительного восприятия при выполнении упражнений с гимнастическими палками, большими мячами.

- коррекция устойчивости внимания;

2. Развитие слухового восприятия и слуховой памяти:

- развитие слухового восприятия на задания со слов учителя;

3. Развитие импрессивной речи:

- формирование умений слушать речь учителя;

- развитие умения выполнять определенные задания, упражнения;

4. Развитие пластичности и гибкости:

- через общеразвивающие упражнения;

5. Коррекция мышления.

- совершенствовать навыки и умения полученные ранее;

- соблюдения правил техники безопасности;

7. Коррекция и развитие двигательной активности:

-бег и ходьба;

- чередование бега с ходьбой.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты освоения программы по адаптивной физкультуре во 2 классе включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.

Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности

Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).

Осознание обучающегося важности безопасного поведения.

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

Личностные результаты обучения осуществляются в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий.

Баллы:

7-«выполняет действие самостоятельно»,

6- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),

5- «выполняет действие по образцу»,

4- «выполняет действие с частичной физической помощью»,

3- «выполняет действие со значительной физической помощью»,

2 «узнаёт объект», действие не выполняет

1- «не всегда узнаёт объект», действие не выполняет

0- « не узнаёт объект», действие не выполняет

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Оценка выявления предметных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

0 – не выполняет/ не понимает не узнаёт объект

1 – выполняет с помощью учителя/ не всегда понимает, не всегда узнает объект.

2 – выполняет по инструкции по образцу;

3 – выполняет самостоятельно/ понимает, узнаёт объект.

Возможные предметные результаты освоение АООП:

знать/понимать

важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.

выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);

выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;

выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

выполнять простейшие упражнения на равновесие;

выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;

выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;

выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;

играть в игры по инструкции педагога.

5.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА, ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.

Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки, стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках.

Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие. ИГРЫ**6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	Дата факт.
1	1	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.	1	Сентябрь 6.09	
2	2	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари»,	1	13	
3	3	Глубокий вдох через нос и выдох через рот «Сдуваем шарик», «Насос»	1	20	
Основные положения и движения 7 ч					
4	4	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой	1	27	
5	5	Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений	1	4.10	
6	6	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос»	1	11	
7	7	Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и пережат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»	1	18	
8	8	Упражнения на формирование правильной осанки	1	25	

9	9	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек	1	8.11	
10	10	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину	1	15	
Ритмичные упражнения 7 ч.					
11	11	Прохлопывание простого ритмического рисунка	1	22	
12	12	Выполнение упражнения в медленном темпе	1	29	
13	13	Протопывание заданного ритмического рисунка	1	6.12	
14	14	Прохлопывание ритмического рисунка знакомой попевкой	1	9	
15	15	Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка	1	13	
16	16	Передача ритмического рисунка на барабане	1	20	
17	17	Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных	1	27	
Ходьба и бег 4 ч					
18	18	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	1	10.01	
19	19	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову	1	17	
20	20	Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию	1	24	
21	21	Чередование бега с ходьбой	1	31	
Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов 4ч					
22	22	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку	1	7.02	
23	23	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол	1	14	
24	24	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне	1	21	
25	25	Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов	1	28	
Лазание, перелезание, подлезание 2 ч					
26	26	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол	1	6.03	

27	27	Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс	1	13	
Упражнения на равновесие 2ч					
28	28	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом	1	20	
29	29	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке	1	3.04	
Игры 5 ч					
30	30	«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах	1	17	
31	31	«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара	1	24	
32	1	«Лошадки» - лошадка, кучер – бег парами	1	8.05	
33	2	«Ходит курочка – наседка»	1	15	
34		Подвижные игры	1	22	
Итого: 34 ч					

7.Описание материально- технического обеспечения образовательной деятельности

Дополнительные учебные пособия для учителей:

- «Развивающие и обучающие игры» С. О. Чебаева. Москва «Астрель» 2010 г.
- Методика физического воспитания М. « Просвещение» 1980г.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Печатные пособия		
Таблицы по темам	1	
Наборы сюжетных (предметных) картинок в соответствии с тематикой, определённой в программе	2	
Технические средства обучения		
Магнитная классная доска.	1	
Ноутбук.	1	
Сканер .	1	
Принтер струйный чёрно-белый.	1	
Игры и игрушки		
Наборы ролевых игр, игрушек и конструкторов (по темам: дом, зоопарк, ферма, транспорт, магазин и др.).	3	
Настольные развивающие игры	5	

Оборудование зала для занятий адаптивной физкультурой		
Скамейка гимнастическая	4	
Палка гимнастическая	5	
Мячи разных размеров	6	