

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Пристанская средняя общеобразовательная школа имени А. М. Птухина»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО <u>Тюменцева Т.Н.</u> /Тюменцева Т.Н. / ФИО Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2023 г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «Усть- Пристанская СОШ» <u>Прощенко Е.А.</u> /Прощенко Е.А. / ФИО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2023 г.	Директор МБОУ «Усть-Пристанская СОШ» <u>Малахова Т.А.</u> /Малахова Т.А. / ФИО Приказ № <u>82-р/82</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

по адаптированной основной образовательной программе

для детей с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) В-1

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Трубникова Вера Анатольевна

учитель начальных классов

с. Усть-Пристань, 2023 уч.год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету Адаптивной физической культуре для 3 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026

- Рабочая программа рассчитана на 9 часов в год, 0,25 часа в неделю.

### Содержание учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребенка 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### *Знания о физической культуре*

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### *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 перенагиванием 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### **Физическая культура**

#### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре**

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России,
  - осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов
  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- :• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления

:• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

• определять наиболее эффективные способы достижения результата; определять общие цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

• адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

• распределять нагрузку и отдых

:• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

:• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека

:• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

**. Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

В результате освоения программного материала ученик получит знания: Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры.

## Содержание тем учебного предмета

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	ТБ на уроках физической культуры.	3
2	ОРУ без предметов.	2
3	Подвижные игры.	2
4	Эстафеты с элементами спортивных игр.	2
итого		9

### Учебно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре. 3класс.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	ТБ на уроках физической культуры.	1
2	ОРУ без предметов.	1
3	Прыжки в длину с места.	1
4	Преодоление полосы препятствий.	1
5	ТБ на уроках физической культуры. Строевые упражнения: поворот направо, налево, кругом. Подвижная игра «Что изменилось».	1
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	1
7	ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1
8	День здоровья.	1
9	Эстафеты с элементами спортивных игр. Подведение итогов.	1
итого		9

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

#### Программа

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026

Авторская программа И.М.Бгажноковой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений, М «Просвещение», 2013

#### Учебник

Адаптивная физическая культура в 1-4 классах вспомогательной школы, под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой, СПб, 2011

#### Методические пособия

Адаптивная физическая культура в 1-4 классах вспомогательной школы, под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой, СПб, 2011

Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» - М. ВАКО, 2007 год.

Левина С.А. «Физкультминутки» Волгоград 2009 год.

#### Оборудование

Коврики (для упражнений сидя и лёжа), мячи (для тенниса, большие резиновые, набивные и др.), обручи скакалки, секундомер и др.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Коллекции электронных образовательных ресурсов

1. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru> 3.

2.«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -<http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

3. <http://spo.1september.ru/>-газета «Спорт в школе»;

4.[http://www.k-uroku.ru/loa/153-к\\_уроку\\_физическая\\_культура](http://www.k-uroku.ru/loa/153-к_уроку_физическая_культура).

**План  
коррекционно-развивающих занятий с учащимся**

№ п/п	Месяцы	Темы, разделы	Цели и задачи	Наименование форм работы и упражнений
1	2	3	4	5
1	Сентябрь Октябрь (1 четверть)	Когнитивная сфера. <b>Внимание</b>	Развитие произвольности и свойств внимания с помощью психотехнических, нейропсихологических приемов и кинезиологических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика свойств внимания. Психотехника, комплекс упражнений по развитию мелкой моторики («колечко, пальчиковая гимнастика»).</li> <li>2. Комплекс упражнений по развитию объема и распределения внимания через психогимнастические упражнения («колечко», «кулак-ребро-ладонь»).</li> <li>3. Комплекс упражнений по развитию устойчивости внимания через развитие психогимнастических упражнения («колечко», «кулак-ребро-ладонь», «лестничка», «ухо-нос»).</li> <li>4. Комплекс упражнений на развитие концентрации внимания («колечко», «кулак-ребро-ладонь», «лестничка», «ухо-нос», «связушка»)</li> <li>5. Комплекс упражнений по развитию</li> </ol>
2	Ноябрь Декабрь (2 четверть)	Когнитивная сфера. <b>Память</b>	Развитие памяти с помощью психотехнических приемов. Обучение рациональной организации запоминания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения по развитию зрительной памяти (работа по образцу, воссоздание мысленных образов).</li> <li>2. Психогимнастика (кинезиологические упражнения для развития слуховой и моторно-слуховой).</li> <li>3. Упражнения по развитию ассоциативной и логической памяти (группировка по смыслу, ассоциации, по иск закономерностей).</li> <li>4. Психогимнастика, кинезиологические упражнения для развития мелкой моторики и развитию опосредованного произвольного долговременного запоминания (смысловые единицы, таинственные слова).</li> </ol>
3	Январь Февраль Март (3 четверть)	Когнитивная сфера. <b>Мышление</b>	Формирование у школьника положительной мотивации на познавательную деятельность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика степени сформированности мыслительных процессов (выделение существенных признаков, сравнение и обобщение понятий, анализ и синтез, конкретизация объектов).</li> <li>2. Упражнения по развитию и закреплению компонентов наглядно-действенного мышления через конструирование.</li> </ol>
4	Апрель Май (4 четверть)	Развитие эмоционально-волевой, личностной сферы	Снятие негативной энергии у школьника. Повышение мотивации обучения через передачу положительных эмоций.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика личностной сферы (самооценка, уровень тревожности, акцентуации личности).</li> <li>2. Развитие коммуникативности с использованием психотехник и арттерапевтических приемов.</li> <li>3. Формирование эмоциональной стабильности, осознание эмоций.</li> <li>4. Обучение приемам снятия агрессивных и негативных эмоций и тревожного состояния.</li> <li>5. Комплекс упражнений на формирование адекватного отношения к себе.</li> </ol>

