

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с.Студенцы муниципального района Хворостянский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

\_\_\_\_\_  
Кадауб С.И.  
Протокол №1  
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_  
Хлопкова Н.С.  
Протокол №1  
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Яханова Л.А.  
Приказ №25  
от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»  
ДЛЯ 3 КЛАССА II ВАРИАНТ  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составил учитель физической культуры  
Севрюгин М.П.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физкультуре 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);

- АООП (II вариант) образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью.

- Планируемыми результатами освоения обучающимися с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 629 от 05. 07. 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»

- Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.: В 2 сб./Под.редВ.В.Воронковой .-М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2012.-Сб.1.- 224с;

- Учебным планом ГБОУ ООШ с.Студенцы на 2023-2024 учебный год;

**Цель уроков адаптивной физкультуры** в 3 классе II вариант VIII вида – повышение двигательной активности детей с УО и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи:**

- 1) всестороннее гармоничное развитие и социализация учащихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

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

Адаптивная физкультура в образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Адаптивная физкультура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привить устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны рассматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков адаптивной физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре разработана в соответствии с АООП (2 вариант) Учебным планом школы и рассчитана на 34 учебных недели (34 ч, по 1 часу в неделю)

### **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:***

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

**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.

#### ***Возможные предметные результаты:***

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

## 5. Содержание учебного предмета

### **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.**

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

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

**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

## 6. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. (3ч)</b>		
1	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.
	<b>Ходьба и бег. (5ч)</b>		
2	Ходьба за учителем.	1	Понятие о ходьбе
3	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1	Понятие о ходьбе в заданном направлении.
4	Ходьба между предметами.	1	Понятие о ходьбе между предметами.
5	Бег вслед за учителем.	1	Бег вслед за учителем.
6	Бег в направлении к учителю.	1	Понятие о беге в направлении к учителю.
	<b>Прыжки. (2ч)</b>		
7	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1	Выполнение подскоков.
8	Подскоки на мячах – фитболах.	1	Выполнение подскоков на мячах – фитболах.
	<b>Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. (3ч)</b>		
9	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1	Прокатывание мяча
10	Прокатывание мяча под дугу.	1	Прокатывание мяча под дугой.
11	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	Ловля брошенного мяча.
	<b>Лазание, перелезание, подлезание. (2ч)</b>		
12	Ползание на животе по прямой.	1	Ползание на животе.
13	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1	Ползание на четвереньках.
	<b>Строевые упражнения. (2ч)</b>		
14	Совершенствование построения в ряд.	1	Построение. Выполнение команды: «Становись!»
15	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	Построение в колонну друг за другом.
	<b>Ходьба и бег. (6ч)</b>		
16	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1	
17	Ходьба с предметом в руке.	1	
18	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1	Перешагивание через кубики
19	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1	
20	Бег за учителем с ленточкой в руках.	1	
21	Бег по сигналу в рассыпную.	1	
	<b>Прыжки. (2ч)</b>		
22	Выполнение подскоков на месте сов-	1	Подскоки.

	местно с учителем, держась за одну руку.		
23	Подскоки на мячах-прыгунах	1	
	<b>Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. (2ч)</b>		
24	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	Прокатывание мяча.
25	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1	Прокатывание цилиндров.
	<b>Лазание, перелезание, подлезание. (2ч)</b>		
26	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	Пролезание под дугой на четвереньках.
27	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1	Пролезание в воротца.
	<b>Ходьба и бег. (2ч)</b>		
28	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1	Бег.
29	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1	
	<b>Прыжки. (2ч)</b>		
30-31	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	2	
32-34	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	2	Прыжки с продвижением.
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### Учебно-методическое обеспечение учебного курса:

#### Дидактические пособия для учащихся:

Спортивный инвентарь.

#### Дидактические и методические пособия для учителя:

- Коррекционная педагогика. Уроки физической культуры в начальных классах. В. М. Мозговой М., «Просвещение», 2009.

### 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Мячи разных размеров и назначений

Кегли

Скакалки

Обручи

Кубики

Маты