

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей» г. Сыктывкара;
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкӧльӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционнӧй)
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательнӧй
учреждение

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 8 от 01.06.2023 г.
Рассмотрено и согласовано педагогическим
советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»
от «01» сентября 2023 года №288

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С
УМСТВЕННОЙ ОСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)**

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 класс

(в соответствии с ФГОС, вариант 1)

Срок реализации программы:	1 год (3 класс)
Составитель:	Зеленцов С.А. Удалова Л.А. - учителя

Составлена на основе программы:	Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
--	--

Сыктывкар
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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 перелезать 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 ОБУЧЕНИЯ

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	30	-
3	Легкая атлетика	21	-
4.	Игры	18	-
5.	Лыжная подготовка	33	-
	Итого:	102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

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 не намного 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.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	зачет	Вид деятельности
	1 четверть	24		
	Легкая атлетика	12	7	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.			Теоретическое занятие
2	Бег 200 м. с высокого старта.			Практическое занятие
3	Бег 200 м. с высокого старта. Зачет.		+	Практическое занятие
4	Отработка низкого старта.			Практическое занятие
5	Челночный бег. Зачет.		+	Практическое занятие
6	Бег 30 м. Зачет.		+	Практическое занятие
7	Бег 30 м. Зачет.		+	Практическое занятие
8	Техника метания теннисного мяча.			Практическое занятие
9	Метание теннисного мяча. Зачет.		+	Практическое занятие
10	Метание теннисного мяча.			Практическое

	Зачет.			занятие
11	Техника прыжков в длину.			Практическое занятие
12	Прыжки в длину. Зачет.		+	Практическое занятие
	Гимнастика	12		
13	Повороты на месте.			Практическое занятие
14	Повороты на месте.			Практическое занятие
15	Размыкание и смыкание приставным шагом.			Практическое занятие
16	Размыкание и смыкание приставным шагом.			Практическое занятие
17	Строевые упражнения, Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.			Практическое занятие
18	Выполнение команд «шире шаг», «реже шаг».			Практическое занятие
19	Комплекс упражнений утренней гимнастики.			Практическое занятие
20	Комплекс упражнений утренней гимнастики.			Практическое занятие
21	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.			Практическое занятие

22	Комплекс упражнений с флажками.			Практическое занятие
23	Комплекс упражнений с флажками.			Практическое занятие
24	Комплекс упражнений с обручами.			Практическое занятие
	2 четверть	24		Практическое занятие
	Гимнастика	18		
25	Комплекс упражнений со скакалками.			Практическое занятие
26	Комплекс упражнений с мячами.			Практическое занятие
27	Комплекс упражнений с обручами			
28	Комплекс упражнений с набивными мячами.			Практическое занятие
29	Комплекс упражнений с набивными мячами.			Практическое занятие
30	Лазание по гимнастической скамье.			Практическое занятие
31	Лазание по гимнастической скамье.			Практическое занятие
32	Лазание по наклонной гимнастической стенке.			Практическое занятие
33	Лазание по наклонной			Практическое

	гимнастической стенке.			занятие
34	Лазание по канату.			Практическое занятие
35	Лазание по канату.			Практическое занятие
36	Ходьба по гимнастической скамье.			Практическое занятие
37	Стойка на одной ноге.			Практическое занятие
38	Прыжок боком через гимнастическую скамью.			Практическое занятие
39	Прыжок боком через гимнастическую скамью.			Практическое занятие
40	Ходьба в различном темпе.			Практическое занятие
41	Ходьба до различных ориентиров.			Практическое занятие
42	Упражнение на перекладине.			Практическое занятие
	Подвижные игры	6		
43	Игра «Утки-охотники».			Практическое занятие
44	Игра «Утки-охотники».			Практическое занятие
45	Игра «Запрещенное движение».			Практическое занятие

46	Игра «Самые сильные».			Практическое занятие
47	Игра «Рыболов».			Практическое занятие
48	Игра «Рыболов».			Практическое занятие
	3 четверть	33		
	Лыжная подготовка	33	6	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.			Теоретическое занятие
50	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.			Практическое занятие
51	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Зачет.		+	Практическое занятие
52	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».			Практическое занятие
53	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно». Зачет.		+	Практическое занятие
54	Передвижение по учебному кругу (800 м)			Практическое занятие

55	Передвижение по учебному кругу (800 м)			Практическое занятие
56	Передвижение по учебному кругу (800 м). Зачет		+	Практическое занятие
57	Подъем ступающим шагом.			Практическое занятие
58	Подъем ступающим шагом.			Практическое занятие
59	Подъем ступающим шагом. Зачет.		+	Практическое занятие
60	Подъем скользящим шагом.			Практическое занятие
61	Подъем скользящим шагом.			Практическое занятие
62	Подъем скользящим шагом. Зачет.		+	Практическое занятие
63	Спуск со склона в основной стойке.			Практическое занятие
64	Спуск со склона в основной стойке.			Практическое занятие
65	Спуск со склона в основной стойке.			Практическое занятие
66	Спуск со склона в основной стойке.			Практическое занятие
67	Повороты переступанием.			Практическое

				занятие
68	Повороты переступанием.			Практическое занятие
69	Повороты переступанием.			Практическое занятие
70	Повороты махом.			Практическое занятие
71	Повороты махом.			Практическое занятие
72	Повороты махом.			Практическое занятие
73	Передвижение по учебному кругу (800м)			Практическое занятие
74	Передвижение по учебному кругу (800м)			Практическое занятие
75	Передвижение по учебному кругу (800м)			Практическое занятие
76	Передвижение по учебному кругу (800м)			Практическое занятие
77	800 м. Зачет по лыжным гонкам.			Практическое занятие
78	800 м. Зачет по лыжным гонкам.		+	Практическое занятие
79	Лыжные эстафеты			Практическое занятие
80	Лыжные эстафеты			Практическое

				занятие
81	Лыжные эстафеты			Практическое занятие
	4 четверть	21		
	Подвижные игры	12	2	
82	Игра «Два медведя»			Практическое занятие
83	Игра «Два медведя»			Практическое занятие
84	Игра «Прыжки по полоскам»			Практическое занятие
85	Игра «К своим флажкам».			Практическое занятие
86	Игра «Перестрелка».			Практическое занятие
87	Игра «Перестрелка».			Практическое занятие
88	Игра «Зоркий глаз».			Практическое занятие
89	Игра «Среднему мяч».			Практическое занятие
90	Игра «Среднему мяч».			Практическое занятие
91	Игра «Попади в цель»			Практическое занятие
92	Эстафеты.		+	Практическое

				занятие
93	Эстафеты.		+	Практическое занят
	Легкая атлетика	9	8	
94	Эстафетный бег.			Практическое занятие
95	Челночный бег. Зачет		+	Практическое занятие
96	Бег 200 м.			Практическое занятие
97	Бег 30м. с низкого старта. Зачет		+	Практическое занятие
98	Бег 30м. с низкого старта. Зачет		+	Практическое занятие
99	Отработка техники метания теннисного мяча.			Практическое занятие
100	Метание теннисного мяча. Зачет.		+	Практическое занятие
101	Отработка техники прыжков с места		+	Практическое занятие
102	Прыжки с места. Зачет.			Практическое занятие