

МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования Ужурского района

МБОУ «Солгонская СОШ»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

МО учителей

ЗАВУЧ

Директор

Дудник Л.П.

Солдотенко А.М.

протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

приказ № 230/о от
«30» августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа
по курсу адаптивная физическая культура
для обучающихся
по адаптированной общеобразовательной программе
(с интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

для 3 класса

на 2024-2025гг.

Составитель: учитель Туманова О.А.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для 3 класса с умственной отсталостью (вариант 1) составлена на основе следующих нормативных документов:

Федеральный уровень

1. Закон об образовании в РФ, от 29.12.2012г;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» ;

Муниципальный уровень

Документы образовательной организации

5. Устав МБОУ «Солгонская СОШ»;
6. Адаптированная основная образовательная программа МБОУ Солгонская СОШ.
7. Положение о рабочих программах МБОУ «Солгонская СОШ»

Коррекционные задачи:

- развитие зрительного восприятия при выполнении упражнений с мячами.
- коррекция устойчивости внимания;
- формирование умений слушать речь учителя;
- развитие умения выполнять определенные задания, упражнения;

Цель:

повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

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

Место в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение адаптивной физической культуры выделяется 3 час в неделю, 34 учебные недели (всего 102 часа в учебный год)

Описание предмета

Адаптивная физкультура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида 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 просматриваться 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.

Планируемые результаты

Личностные:

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

- Знать правила утренней гигиены и их значение для человека.
- Знать правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
- Знать значение физических упражнений для здоровья человека.
- Формировать понятия о предварительной и исполнительной командах.
- Уметь пользоваться правилами предупреждения травматизма во время занятий.

№	Тема	Кол-во часов	По плану	По факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения пройденные в 1-2 классе.	1		
2	Виды ходьбы. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	1		
3	Виды ходьбы. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1		
4	Бег на скорость до 30м.	1		
5	Бег до 30метров, с учетом времени.	1		
6	Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100м (3 м-бег,20 м - ходьба.).	1		
7	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	1		
8	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	1		
9	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1		
10	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1		
11	Медленный бег до 2 мин. Повторный быстрый бег на месте 5-8с.	1		
12	Броски н\м.	1		
13	Построения и перестроения. Повороты на месте направо, налево.	1		
14	Построения и перестроения. Выполнение команд.	1		
15	Построения и перестроения. Ходьба противходом.	1		
16	Упражнения без предметов. Выполнение	1		

	на память 3-4 общеразвивающих упражнений.			
17	Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1		
18	Упражнения на расслабление мышц. (наклоны, маховые движения).	1		
19	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1		
20	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	1		
21	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	1		
22	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».	1		
23	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, «Перетягивание в парах».	1		
24	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1		
25	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1		
26	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
27	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
28	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1		
29	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1		
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
31	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
32	Упражнения с предметами, с	1		

	гимнастическими палками.			
33	Упражнения с предметами, с малыми обручами.	1		
34	Упражнения с предметами, с малыми мячами.	1		
35	Упражнения с предметами, с большими мячами.	1		
36	Лазание и перелезание.	1		
37	Лазание и перелезание.	1		
38	Упражнение на равновесие.	1		
39	Упражнение на равновесие.	1		
40	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		
41	Медленный бег до 1,5 мин.	1		
42	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1		
44	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1		
45	Метание теннисного мяча на дальность с отскоком от баскетбольного щита.	1		
46	Метание с места правой и левой рукой малого мяча.	1		
47	Медленный бег до 1,5 мин.	1		
48	Метание с места правой и левой рукой малого мяча.	1		
49	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно».	1		
50	Выполнение команд: «Направо», «Налево». Поворот под счет.	1		
51	Стойка на носках, перестроение в колонну по два.	1		

52	Подлезание под препятствие в 40 см.	1		
53	Перелезание через препятствие в 30 см.	1		
54	Вис на канате с помощью рук и ног на узле.	1		
55	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края.	1		
56	Упражнение на равновесие.	1		
57	Упражнение на равновесие.	1		
58	Игры-эстафеты.	1		
59	Игры с прыжками: «прыжки по полоскам», «точный прыжок».	1		
60	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	1		
61	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	1		
62	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».	1		
63	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, «Перетягивание в парах».	1		
	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1		
64	Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Мяч среднему».	1		
65	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Белые медведи».	1		
66	Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу».	1		
67	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1		
68	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	1		
69	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через	1		

	кочки и пенечки».			
70	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».	1		
71	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, «Перетягивание в парах».	1		
72	Игры-эстафеты.	1		
73	Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Гонка мячей в колоннах».	1		
74	Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто быстрее».	1		
75	Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу».	1		
76	Игры-эстафеты.	1		
77	Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто быстрее».	1		
78	Прыжки на одной ноге (кылыы).	1		
79	Прыжки с ноги на ногу (ыстанга).	1		
80	Прыжки на обеих ногах (куобах).	1		
81	Подвижные игры: «Сокол и утки», «Зайчонок».	1		
82	Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Невод».	1		
83	Подвижные игры: «Не ошибись», «Молот и наковальня».	1		
84	Подвижные игры: «Перекатыши», «Обойти кочку».	1		
85	Подвижные игры: «Ящерица», «Прыжки по кочкам».	1		
86	Прыжки на одной ноге (кылыы).	1		
87	Прыжки с ноги на ногу (ыстанга).	1		
88	Прыжки на обеих ногах (куобах).	1		

89	Подвижные игры: «Сокол и утки», «Зайчонок».	1		
90	Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Невод».	1		
91	Подвижные игры: «Не ошибись», «Молот и наковальня».	1		
92	Подвижные игры: «Перекатыши», «Обойти кочку».	1		
93	Бег. Бег на скорость до 30м.	1		
94	Бег до 30метров, с учетом времени.	1		
95	Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100м (3 м-бег,20 м - ходьба.).	1		
96	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	1		
97	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	1		
98	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1		
99	Подвижная игра «Метко в цель».	1		
100	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1		
101	Подвижная игра «Мыши и кот».	1		
102	Игры на свежем воздухе	1		

Список литературы

1. Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1 – 4 класс/ Под редакцией В.В. Воронковой– Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2013 г.
2. Коррекционная педагогика. Уроки физической культуры в начальных классах. В. М. Мозговой М., « Просвещение», 2009.

