

Ворошиловское территориальное управление департамента по образованию администрации Волгограда

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Основная школа №104 Ворошиловского района г. Волгограда»

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ОШ №104

Давыдова С.В.

Дышаева М.Ю.

Лымарь Е.В.

Протокол № 1

Приказ № 176 «01» сентября

от «31» августа 2023г

от «31» августа 2023г

от 2023г.

Рабочая программа

по учебному предмету

«Адаптированная физкультура»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

по СИПР (вариант 2)

на 2023-2024 учебный год

для Лобынцева Сергея, 3 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

-

Рабочая программа учебного предмета " Адаптивная физкультура " составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменения и дополнениями).
- 2.Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- 3.АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ №104 Ворошиловского района Волгограда, составлена на основе федеральных требования (ФГОС и ФАООП), рассмотрена на заседании педагогического совета от 30.08.2023г. № 1, утверждена приказом директора от 01.09.2023г.
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (Зарегистрирован Минюстом России 18.12.2020г. № 61573) "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (Зарегистрирован Минюстом России 29.01.2021г. № 62296)"Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- 6.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- 7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115";
- 8.Приказ Минобразования РФ от 10.04.2002 N 29/2065-п "Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии";
- 9.Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2016 г. № ВК-1788/07 "Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- 10.Устав МОУ №104 Ворошиловского района Волгограда;
- 11.Нормативные документы Комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области;
- 12.Учебные планы на 2023 – 2024 учебный год;

Цель программы: 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:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки

Общая характеристика учебного курса «Адаптированная физкультура»

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося 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. Учитель должен знать уровень развития двигательных возможностей, характер двигательных нарушений ребенка. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы:

- Гимнастика;
- Легкая атлетика;
- Подвижные игры.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – WhatsApp, платформа Zoom) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных

знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК. ру»;
- Социальная сеть работников образования nsportal.ru

школа»;

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного плана АООП предмета адаптивная физическая культура.

В соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой на 2023-2024 учебный год, программа для 3 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

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.

Игры

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» , «Вот так поза », «Поймай комара». «Лошадки».

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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- 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 результаты:

- 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.

Состав базовых учебных действий:

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных

действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.
3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.
4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы		
		Всего	Контрольные работы	
1.1	Знания о физической культуре	4	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4		

1.1	Гигиена человека	6	0	http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	6	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		12		
2.1	Гимнастика	14	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		50		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы		
		Всего	Контроль ые работы	ЭОР
1	Знакомство с физкультурным залом	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
3	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
4	Упражнение в построении парами.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
5	Упражнение в построении по одному в ряд.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
6	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
7	Ходьба стайкой за учителем.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88

8	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
9	Ходьба между предметами.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
10	Бег вслед за учителем.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
11	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
12	Бег в направлении к учителю.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
13	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
14	Подскоки на мячах – фитболах.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
15	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
16	Прокатывание мяча под дугу.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
17	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
18	Ползание на животе по прямой.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
19	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88

20	Совершенствование построения в ряд.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
21	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
22	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
23	Ходьба с предметом в руке.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
24	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
25	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
26	Бег за учителем с ленточкой в руках.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
27	Бег по сигналу врассыпную.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
28	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
29	Подскоки на мячах-прыгунах	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
30	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
31	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88

32	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
33	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
34	Упражнение в построения в ряд по сигналу.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
35	Ходьба по сенсорной тропе	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
36 37	Ходьба по коврику «ГОФР».	2	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.			
38	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
39	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
40	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
41	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88

42	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
44	Игры с бегом: «Веселая эстафета».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
45	Игры с прыжками: «Мячик вверх».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
46	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
47	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
48	Построение с санками в шеренгу.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
49	Катание на санках друг за другом.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
50	Катание друг друга на санках.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
51	Катание на санках- ледянках с небольшой горки.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
52	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
53	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88

54	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
55	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
56	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
57	Ходьба на носках и пятках	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
58	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
59	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
60	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
61	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
62	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
63	Коррекционные подвижные игры: «По канату».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88

65	Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
66	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
67	Подвижная игра «Мыши и кот».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
68	Подвижная игра «Догони мяч».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

21.11.23 15:19
(MSK)

Сертификат 02E6942E4096C26AA84094B866E2D8E4