

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области


Отдел образования Администрации Волгодонского района

Ростовской области

МБОУ: Мичуринская ООШ

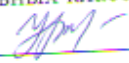
РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете школы


З.Я.Омельченко
Протокол №5
от «09» 10 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

руководитель МО
начальных классов


Н.Р.Лирик
Протокол №5
от «09» 10 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


З.Я.Омельченко
Приказ №113
от «09» 10 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

для обучающейся 3 класса

Нифоновой Марии

(домашнее-обучение)

Составитель:

Шахманова Фарида Биналиевна

п. Мичуринский, 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа по физической культуре для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 (далее - АООП вариант 1) составлена на основе:

требований Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014, Приложение «Требования к АООП (вариант 1) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС УО);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 4/15 от 22.12.2015).

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

К концу учебного года учащиеся должны овладеть базовым уровнем освоения учебной программы по физической культуре.

Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект:

1. «Примерные программы по учебным предметам». /Составитель: Е.С. Савинов, член-корреспондент; РАО А.М. Кондаков, академик Л.П. Кезина./
2. Рабочие программы «Школа России». Физическая культура. 3 класс. авт.: В.И. Лях. М. Просвещение, 2019 г.
3. Учебник. Физическая культура, 1 - 4 класс.(авт.: В. И. Лях).М.: Просвещение, 2020 г.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых

знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Коррекционная направленность предмета заключается в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По результатам данного года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 (нестандартных) 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;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний по физической культуре (1 ч)

Инструктаж о правилах поведения на уроках физической культуры. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках. Значение и основные правила закаливания.

Легкая атлетика(9 ч)

Инструктаж о правилах поведения на занятиях по легкой атлетике. *Ходьба*. Обычная ходьба в умеренном темпе. 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 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. *Бег*. Медленный бег с сохранением правильной осанки. 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. Быстрый бег на скорость. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. *Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч)

Инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построения 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 флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье; переноска грузов и передача предметов.

Подвижные игры(9 ч)

Инструктаж о правилах безопасности 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. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; бросанием, ловлей, метанием.

3. Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 3 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|------------------------------------|-------------|
| 1 | Легкая атлетика | 6 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 3 | Подвижные игры | 10 |
| | Итого | 28 |

4. Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

| № п/п | Раздел и тема | Кол-во часов | Дата | |
|--|---|--------------|----------|------------|
| | | | По плану | Фактически |
| Легкая атлетика (9 ч) | | | | |
| 1 | Ходьба и бег | 1 | 13.10 | |
| 2 | Прыжки | 1 | 20.10 | |
| 3 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 | 27.10 | |
| 4 | Прыжок в длину с места | 1 | 10.11 | |
| 5 | Бег на короткие дистанции | 1 | 17.11 | |
| 6 | Бег на короткие дистанции | 1 | 24.11 | |
| Гимнастика с элементами акробатики (12 ч) | | | | |
| 7 | Инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики. | 1 | 01.12 | |
| 8 | Название снарядов и гимнастических элементов | 1 | 08.12 | |
| 9 | Ползание, подлезание. | 1 | 15.12 | |
| 10 | Ползание, подлезание. | 1 | 22.12 | |
| 11 | Лазание, перелезание | 1 | 29.12 | |
| 12 | Лазание, перелезание | 1 | 12.01 | |
| 13 | Упражнения без предметов | 1 | 19.01 | |
| 14 | Упражнения с предметами | 1 | 26.01 | |
| 15 | Упражнения с предметами | 1 | 02.02 | |
| 16 | Упражнения в равновесии | 1 | 09.02 | |
| 17 | Упражнение в равновесии. Игра «Попади в цель» | 1 | 16.02 | |
| 18 | Акробатические упражнения на равновесие | 1 | 01.03 | |
| Подвижные игры 10 ч) | | | | |
| 19 | Подвижные игры с элементами ОРУ «Мяч соседу» | 1 | 15.03 | |
| 20 | Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 | 22.03 | |
| 21 | Игра с элементами ОРУ «Шишки, жёлуди, орехи», | 1 | 05.04 | |
| 22 | Игра с элементами ОРУ «Самые сильные». | 1 | 12.04 | |
| 23 | Игры с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам» | 1 | 19.04 | |
| 24 | Игры с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам». | 1 | 26.04 | |
| 25 | Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем» | 1 | 27.04 | |
| 26 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей по кругу». | 1 | 03.05 | |
| 27 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Зоркий глаз» | 1 | 17.05 | |
| 28 | Повторение пройденных игр. | 1 | 24.05 | |