

Ашпанский филиал муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Локшинская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа
адаптированная физическая культура
для 3 класса
с умственной отсталостью
(интеллектуальные нарушения, вариант 2)

Кожуховский
Евгений Михайлович,
учитель физкультуры

Ашпан.
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под редакцией В.В.Воронковой 2012г.

Цель: реализации программы по физкультуре с обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

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

2.Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа по физкультуре рассчитана на 68 часа с недельной нагрузкой 2 часа.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

Предметные результаты

Базовый уровень

1. Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:

- выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;

2. Освоение основных положений и движений:

- умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя;
- умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

3. Виды передвижения:

- ползание и лазание;
- ходьба;
- бег;
- прыжки

5. Простые акробатические упражнения:

- кувырок назад, вперед, стойка на лопатках;
- простые упражнения на гимнастическом бревне;
- освоение простых видов опорного прыжка.

Предполагаемые результаты области коррекционных игр

Пропедевтический уровень

1. Подвижные игры (совместно со взрослым):

2. Элементы адаптированных спортивных игр и упражнений в специально организованной среде (совместно со взрослым)

5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Знания о физической культуре (2ч)

Значение физических упражнений для здоровья человека

Предупреждение травм во время занятий.

Легкая атлетика: (10 ч)

Бег с изменением направления. Эстафета с бегом

Овладение навыками метания малого мяча.

Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Бег с ускорением от 10 до 20 м.

Прыжки в длину с места.

Бег по слабопересеченной местности до 500

Изучение прыжка в длину с разбега

Закрепление техники прыжка в длину с разбега

Повторение техники метания малого мяча

Бег на 30 м.

Гимнастика (14 ч).

Общеразвивающие упражнения с мячами.

Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.

Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперёд.

Кувырок в сторону. Упражнения лёжа.

Лазанье по гимнастической скамейке. Перекат вперёд

Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Ходьба с преодолением препятствий..

Эстафета с разными гимнастическими предметами

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два

Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок на результат.

Передвижение в колонне по одному на ориентиры.

Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Размыкание и смыкание и приставными шагами

Лыжная подготовка (16 ч).

Скользкий шаг с палками.

Подъем и спуск с горок.

Скользкий шаг без палок.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Подъём и спуск под уклон.

Скользкий шаг. Спуск со склонов.

Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Подъём в гору «полуёлочкой».

Техника торможения с горы

Скользкий шаг. Игра «Догони и забери».

Закрепление техники спуска и подъёма на склон.

Подвижные игры(26ч).

Овладение навыками ловли и передачи мяча.

Овладение навыками ведения мяча в движении.

Овладение навыками броска мяча в цель.

Закрепление навыков ловли мяча . Подбрасывание и ловля мяча.

Проведение подвижных игры для развития выносливости.

Игры на внимание «Светофор»

Проведение подвижных игры для развития быстроты .Игра: « Тарелочки»

Развитие скоростных способностей.

Проведение эстафет.

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Дата пров по план	Дата факт пров	Основные виды деятельности обучающихся
	Знания о физической культуре (2ч)			
1	НФЗ игра. Значение физических упражнений для здоровья человека.	01.09		Называет и показывает общеразвивающие упражнения
2	НФЗ игра. Предупреждение травм во время занятий.	03.09		Называет основные требования во время занятий
	Лёгкая атлетика (10 ч)			
3	НФЗ соревнования. Бег с изменением направления. Эстафета с бегом.	08.09		Демонстрирует технику бега
4	Овладение навыками метания малого мяча.	10.09		Выполняет метание малого мяча
5	НФЗ соревнования. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	15.09		Демонстрирует технику бега
6	Эстафета «Вызов номеров». Бег с ускорением от 10 до 20 м.	17.09		
7	НФЗ игра. Прыжки в длину с места.	22.09		Выполняет технику прыжка
8	Бег по слабопересеченной местности до 500	24.09		Демонстрирует технику бега
9	НФЗ игра. Изучение прыжка в длину с разбега	29.09		Выполняет технику прыжка
10	Закрепление техники прыжка в длину с разбега	01.10		
11	Повторение техники метания малого мяча	06.10		Выполняет метание малого мяча

12	НФЗ соревнования. Изучение техники низкого старта. Бег на 30 м.	08.10		Демонстрирует технику бега
	Гимнастика (14ч)			
13	Общеразвивающие упражнения с мячами.	13.10		Называет и выполняет общеразвивающие упражнения
14	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	15.10		
15	Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперед.	20.10		Демонстрирует простейшие гимнастические упражнения
16	Кувырок в сторону. Упражнения лёжа.	22.10		
17	Лазанье по гимнастической скамейке. Перекат вперед.	03.11		
18	НФЗ игра. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	05.11		Выполняет простейшие элементы ходьбы
19	НФЗ игра. Ходьба с преодолением препятствий..	10.11		
20	НФЗ соревнования. Эстафета с разными гимнастическими предметами	12.11		
21	Размыкание и смыкание приставными шагами.	17.11		Выполняет простейшие строевые упражнения
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	19.11		
23	Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок на результат.	24.11		
24	Передвижение в колонне по одному на ориентиры.	26.11		
25	Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	01.12		
26	Размыкание и смыкание и приставными шагами	03.12		
	Лыжная подготовка (16ч)			
27	Скольльзящий шаг с палками.	08.12		Демонстрирует скольльзящий шаг на лыжах
28	Подъем и спуск с горок.	10.12		Демонстрирует технику спуска и подъема на склон
29	НФЗ игра. Скольльзящий шаг без палок.	15.12		Демонстрирует скольльзящий шаг на

30	Передвижение на лыжах до 1 км.	17.12		лыжах
31	НФЗ игра. Подъём и спуск под уклон.	22.12		Демонстрирует технику спуска и подъема на склон
32	Скользкий шаг. Спуск со склонов.	24.12		Демонстрирует скользкий шаг на лыжах
33	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	12.01		
34	Подъём в гору «полуёлочкой».	14.01		Демонстрирует технику подъема на склон
35	Техника торможения с горы	19.01		Выполняет технику торможения на лыжах
36	НФЗ соревнования. Эстафета « С передачей ».	21.01		Демонстрирует скользкий шаг на лыжах
37	Скользкий шаг. Игра «Догони и забери».	26.01		
38	Передвижение на лыжах 1 км.	28.01		
39	Закрепление техники спуска и подъёма на склон.	02.02		Демонстрирует технику спуска и подъема на склон
40	Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции 100 м на результат.	04.02		
41	Закрепление техники скользящего шага с палками	09.02		Демонстрирует скользкий шаг на лыжах
42	Повторение техники подъема на склон « Лесенкой».	11.02		Демонстрирует технику подъема на склон
	Подвижные игры (28ч)			
43	Овладение навыками ловли и передачи мяча. Провести игру: « Мяч водящему».	16.02		Демонстрирует разновидности ловли и передачи мяча.
44	Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Провести игру: « У кого меньше мячей».	18.02		
45	Овладение навыками ведения мяча в движении. Провести игру:	25.02		

	« Играй мяч не теряй».			Демонстрирует разновидности ведения мяча
46	Закрепление навыков ведения мяча в движении. Провести игру: « Играй мяч не теряй».	02.03		
47	Овладение навыками броска мяча в цель. Провести игру: « Попади в обруч».	04.03		Демонстрирует навыки броска мяча
48	Овладение навыками броска мяча в гимнастический обруч с 2 метров..	09.03		
49	Закрепление навыков броска мяча в гимнастический обруч с 2 метров..	11.03		
50	Овладение навыками броска мяча в цель. Провести игру: « Мяч в корзину».	16.03		
51	Изучение передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.	18.03		Демонстрирует разновидности ловли и передачи мяча.
52	Закрепление навыков передачи мяча в парах. Провести игру: « Мяч по кругу».	23.03		
53	Овладения навыками ловли мяча. Провести игру: « Мяч ловцу».	01.04		
54	Закрепление навыков ловли мяча . Подбрасывание и ловля мяча.	06.04		
55	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	08.04		Демонстрирует разновидности ведения мяча
56	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	13.04		
57	Развитие скоростных способностей. Провести игру: « Лисы и куры».	15.04		
58	Закрепление метания мяча на дальность и точность. Провести игру: « Выжигало».	20.04		Демонстрирует навыки броска мяча

59	Совершенствование метания мяча на дальность и точность. Провести игру: « Метко в цель».	22.04		
60	Закрепление броска и ведение мяча. Провести эстафеты с мячами.	27.04		Демонстрирует навыки броска мяча
61	Совершенствование броска и ведение мяча. Провести игру: « Мяч водящему».	29.04		
62	Овладение навыками ведения мяча одной рукой. Провести игру: « Змейка».	04.05		
63	Овладение навыками метания малого мяча. Провести игру: « Метко в цель».	06.05		
64	Закрепление навыков метания малого мяча. Провести игру: « Попади в обруч»	11.05		
65	Совершенствование броска малого мяча. Провести игру: « Метко в цель».	13.05		
66	Проведение подвижных игры для развития выносливости.	18.05		Демонстрирует физические навыки во время подвижных игр
67	Игры на внимание «Светофор»	20.05		
68	Проведение подвижных игры для развития быстроты . Игра: « Тарелочки»	25.05		