

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Пойковский

Проверено

Руководитель методического
объединения

Дроздов А.А.

«06» июня 2021г.

Согласовано

Заместитель директора

Пивненко М.А.

«07» июня 2021.

Утверждаю

Директор школы

Кокорев В.Н.

Приказ № 417-О от 28.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптированная физическая культура

3 класс

2021-2022 уч.год

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (0-4 класс). Издательство Просвещение, 2017

Учебник:

«Физическая культура» 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И Лях. Издательство М.: Просвещение, 2014г.

Количество часов всего: **68** в неделю 2 часа в 3 классе.

Составила рабочую учебную программу: Непомнящая Инна Николаевна
учитель физической культуры первой квалификационной категории

пгт.Пойковский
2021- 2022 учебный год

1.Пояснительная записка

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. N189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» С изменениями и дополнениями от:29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 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»;
5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью, одобрена решением Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2015 г. протокол №4/15;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30 августа 2013 г. № 1015;

Адаптированная рабочая программа для учащихся с глубокой степенью умственной отсталости по физической культуре, создана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Издательство Просвещение, 2017

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане. Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана МОБУ «СОШ№1». В 3 классе предусмотрено 34 учебных недели (2 часа в неделю), т.е. 68 часов.

У обучающихся с глубокой степенью умственной отсталости наблюдаются самые разнообразные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию: со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития и моторики.

Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стертыми двигательными нарушениями, которые к школьному возрасту значительно компенсировались, но проявляются как комплексные нарушения движений при значительной нагрузке.

Выявление возможностей умственно отсталого ребенка и коррекция дефектов его развития требуют специальных методических приемов, которые следует, прежде всего, облечь в доступную форму. Таким образом, физическое воспитание должно быть направлено на коррекцию физического развития учеников, отклонений соматического состояния и моторики, а также на укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию, обучение двигательным умениям и навыкам.

Цель: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;

- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основопологающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В ходе освоения Обязательного минимума содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе учащиеся совершенствуют ранее (1-3 кл) знания, умения и навыки и должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности.

Учащиеся должны знать:

- физкультурный зал, названия отдельного оборудования;
- пространственные понятия о направлении движений;
- понятия, обозначающие элементарные виды движений (знание их, умение выполнить по словесной инструкции);
- простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вверх, вниз, вправо, влево);
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять правильное построение на урок и знанию своего места в строю;
- ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

- навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движений толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- мягко приземляться в прыжках;
- выполнять прыжки толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- выполнять правильный захват различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- выполнять метания, броски и ловлю мяча;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- преодолевать простейшие препятствия;
- выполнять переноску различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- выполнять целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх.

3. Содержание учебного предмета, курса 4 класс

Практический материал

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

Игровые упражнения. «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекасти-поле», «Пузырек».

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Игровые упражнения. «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

Упражнения для формирования правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх, вперед; вверх — поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

Игровые упражнения. «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

Упражнения для ног. Приседание на двух ногах; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками».

Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

Основные движения

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы.

Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, прыгивание на мат с гимнастической скамейки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Лыжная прогулка.

Сведения по физической культуре

Санки. Правильно садиться на санки, катание на санках по дорожке.

Игры: «Кто быстрее из круга?», «Поезд».

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошка и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два Мороза», «Салки в кругу».

4. Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол -во часо в	Дата проведения		Планируемые результаты УУД		
			план	факт	Личностные	Метапредметные	Предметные
1	Основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале.	1	2.09		развитие мотивов учебной деятельности формирование личностного смысла учения;	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
2.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	4.09				
3	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	9.09				
4	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	1	11.09				
5	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м.	1	16.09				
6	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	1	18.09				
7	Ходьба и бег с изменением направления.	1	23.09				
8	Работа с малыми мячами	1	25.09				
9	Метание малого мяча на дальность.	1	30.09				
10	Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.	1	2.09				
11	Подвижные игры с мячом	1	7.10				
12	Работа с малыми мячами	1	9.10				
13	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.	1	14.10				
14	Метание малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель.	1	16.10				
15	Упражнения с фитнес мячом.	1	21.10				
16	Коррекционные игры «Отгадай по	1	23.10				

	голосу», «Карусели».						
II							
17	Понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	6.11		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
18	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.	1	11.11				
19	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук	1	13.11				
20	Выполнение упражнений на гибкость – «мостик», «коробочка», «лягушка».	1	18.11				
21	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	20.11		формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальн. и духовным ценностям.	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
22	Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.	1	25.11				
23	Ходьба по низкому бревну с выполнением упражнений.	1	27.11				
24	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	1	2.12				
25	Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	4.12				
26	Выполнение упражнений на гибкость – «мостик», «коробочка», «лягушка».	1	9.12				
27	Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом.	1	11.12				
28	Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.	1	16.12				
29	Комплекс обще развивающих	1	18.12				

	упражнений с малым обручем.						
30	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	23.12				
31	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные».	1	25.12				
III							
32	Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».	1	13.01				
33	Техника безопасности на уроках физической культуры	1	15.01		формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;	вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
34	Влияние питания на здоровье.	1	20.01				
35	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.	1	22.01				
36	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	27.01				
37	Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».	1	29.01				
38	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи».	1	3.02				
39	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	1	5.02				
40	Передача б/мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1	10.02				
41	Работа над техникой передачи б/мяча двумя руками от груди с места	1	12.02				
42	Ведение б/мяча одной рукой на месте	1	17.02				

43	Упражнения с мячом	1	19.02				
44	Закрепить технику ведение б/мяча на месте	1	26.02				
45	Упражнения на меткость: сбить кегли мячом.	1	2.03				
46	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	4.03				
47	Упражнения на расслабление мышц.	1	9.03				
48	Обще развивающие упражнения по подражанию. Игра «Зоопарк».	1	11.03				
49	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.	1	16.03				
50	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу».	1	18.03				
51	Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала».	1					
IV							
52	Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу».	1	30.03				
53	Дыхательная гимнастика.	1	01.04				
54	Тестирование на гибкость.	1	6.04		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления	личностное и социальное развитие; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
55	Упражнения с гимнастическими палками на формирование осанки	1	8.04				
56	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	1	13.04				
57	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	15.04				

58	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	1	20.04		духовным ценностям		
59	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	1	22.04				
60	Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.	1	27.04				
61	Работа с малыми мячами	1	29.04				
62	Метание малого мяча на дальность.	1	4.05				
63	Метание малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель.	1	6.05				
64	Упражнения с фитнес мячом.	1	11.05				
65	Подвижные игры с мячом	1	13.05				
66	Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.	1	18.05				
67	Упражнения с обручем.	1	20.05				
68	Игровые упражнения. «Полет бабочки», «Велосипед», «Маленькие — большие»,	1	25.05				

