

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»**

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол № 1
от «28» августа 2024г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.А.Бушкова
приказ № 63
от «29» августа 2024г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2024г.

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»

3 класс (вариант 6.4)

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Гребенкина И.А.

с. Новый Мултан
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физкультуре составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат» вариант 6.4 и индивидуального учебного плана.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Содержание учебного предмета

Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями. Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с мячами. Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове .Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя. Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.

Основные требования к знаниям и умениям учащегося

Учащийся должен знать:

- фазы прыжка с разбега способом «согнув ноги»;
- правила передачи эстафетной палочки;
- правила личной гигиены;
- способы закаливания организма;

Учащийся должен уметь:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину способом «согнув ноги»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений на дальность
- играть в одну из спортивных игр;
- передвигаться на лыжах;

Описание места учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся (вариант 6.4). На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе по 1 часу в неделю (очная форма обучения). Курс рассчитан на 102 часа в год (34 ч. очная форма, 68 ч. самообразование).

Тематическое планирование

№ раздела	Раздел	Количество часов	Вид занятий (количество часов)		
			Очная форма образования	Самообразование	Вид деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика.	36	12	24	Правильно распределять дыхание при выполнении движений

2	Гимнастика	24	8	16	
3	Спортивные игры	42	14	28	Держать равновесие
	Всего:	102	34	68	

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Количество часов		Всего	Дата
		О. ф.	с/о		
1	Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.	2	4	6	
2	Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями.	2	4	6	
3	Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с мячами.	2	4	6	
4	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове.	2	4	6	
5	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	2	4	6	
6	Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами.	2	4	6	
7	Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	2	4	6	
8	Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя.	2	4	6	
9	Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	2	4	6	

10	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	2	4	6	
11	Кроссовый бег 500 метров.	2	4	6	
12	ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	2	4	6	
13	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	2	4	6	
14	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.	2	4	6	
15	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.	2	4	6	
16	Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	2	4	6	
17	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.	2	4	6	
	Итого:	34	68	102	

Возможные планируемые результаты освоения учебного предмета по итогам 3 класса

Личностные результаты включают готовность и способность обучающегося к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающегося, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества, а также:

- повышение познавательной активности;
- повышение работоспособности;
- развитие произвольности и устойчивости внимания;
- снижение психоэмоционального и мышечного напряжения.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Система оценивания

Минимальный уровень:

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, координации движений,

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

– представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– представления о правильной осанке;

– о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

– представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

– представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх;

– представления о способах организации и проведения подвижных игр;

– знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

– представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.

Достаточный уровень:

– знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

– выполнение двигательных действий;

– знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

– знание способов использования различного спортивного инвентаря в

основных видах двигательной активности;

- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе занятий.