

**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 адаптивной физкультуре

3 класс (вариант 8.4)

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Скобелев В.Ю.

с. Новый Мултан
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы НОО для обучающихся с РАС с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 8.4) ГКОУ УР «Новомултанская школа – интернат».

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, социальная адаптация.

Задачи:

1. укрепление и сохранение здоровья;
2. расширение индивидуальных двигательных возможностей;
3. воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, на сохранения равновесия, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Место предмета в учебном плане:

3 класс - по учебному плану - 2 раза в неделю, всего 68 часов.

Планируемые результаты обучения

Личностные учебные действия:

1. положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

Регулятивные БУД:

1. ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения).

Коммуникативные БУД:

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);

Познавательные БУД:

1. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
2. повышения работоспособности;

Минимальный уровень знаний:

1. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
2. знание основных строевых команд;

Достаточный уровень знаний:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
2. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
3. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Т. Б. поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знакомство со спортивным инвентарем. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала. Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Стойка «ноги вместе», «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Повороты на месте направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. общеразвивающие упражнения без предметов. общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки. Шаг вперед, назад, вправо, влево. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.

Ходьба и бег. Ходьба по линии. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба в медленном, быстром темпе. Преодоление препятствий при ходьбе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при беге. Бег приставным шагом. Свободный бег на носках.

Броски, ловля, метание, передача предметов. Ловля среднего мяча двумя руками. Удары об пол мяча. Бросание мяча в цель и на дальность. Сбивание предметов большим мячом. Метание в малого мяча. Прокатывание мяча между предметами.

Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага на лыжах. Выполнение ходьбы, бега с лыжными палками. **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «мячик». «Сбей кеглю». «Поймай мяч». «Ногой по мячу». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». «Трудная мишень».

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	6
2.	Построения и перестроения	8
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	5
4.	Ходьба и бег.	18
7.	Броски, ловля, метание, передача предметов.	6
9.	Подвижные игры.	8
10.	Лыжная подготовка.	17
	Всего:	68

Календарно-тематическое планирование в 3 классе.

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.			
1	Т. Б. поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знакомство со спортивным инвентарем.	1	
2, 3	Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	2	
4, 5	Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала	2	
6	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1	
Построения и перестроения			
7-9	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	3	
10-12	Стойка «ноги вместе», «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	3	
13, 14	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	2	
Ходьба и бег.			
15, 16	Ходьба по прямой линии, квадрату	2	
17, 18	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	2	
19, 20	Движения руками при ходьбе, руки на: пояс, вперед, вверх, на плечи.	2	
21, 22	Ходьба в медленном, быстром темпе.	2	
23, 24	Преодоление препятствий при ходьбе.	2	
25, 26	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	
27, 28	Преодоление препятствий при беге	2	
29, 30	Бег приставным шагом.	2	
31, 32	Свободный бег на носках.	2	
Лыжная подготовка			
33	Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря.	1	
34, 35	Транспортировка лыжного инвентаря (палок).	2	
36-38	Ходьба с лыжными палками.	3	
39-41	Бег с лыжными палками.	3	
42, 43	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	2	
44, 45	Чистка лыж от снега.	2	
46, 47	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	2	
48, 49	Выполнение ступающего шага на лыжах.	2	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения			
50	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	

51	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
52	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой поверхности скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки.	1	
53	Шаг вперед, назад, вправо, влево.	1	
54	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	
Броски, ловля, метание, передача предметов			
55, 56	Ловля среднего мяча двумя руками.	2	
57, 58	Удары об пол мяча.	2	
59, 60	Сбивание предметов большим мячом.	2	
61, 62	Прокатывание мяча между предметами.	2	
63, 64	Метание малого мяча.	2	
65, 66	«Поймай мяч».	2	
67, 68	«Ногой по мячу». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	2	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- Стенка гимнастическая .
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Скамейка гимнастическая
- Мячи: м/мячи, ф/б мячи, в/б мячи, б/б мячи, г/мячи, т/мячи.
- Палки гимнастические.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч.
- Рулетка измерительная.
- Лыжи детские с креплениями и палками.
- Аптечка.
- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

Литература для педагога:

1. А.Ю.Патрикеев, С.Г.Арзуманов. Физическая культура. 3 класс: Учитель, 2013.
2. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.-М.: Баласс, 2012.
3. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.
4. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. методическое пособие.-М.: баласс, 2012.
5. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

Литература для обучающихся:

1. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС/Н.А.Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.