

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация муниципального образования "Братский район"

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Кежемская
средняя общеобразовательная школа»**

(МКОУ «Кежемская СОШ»)

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____ Н.М. Крючкова

Приказ №78 от «30» августа 2023г.

Рабочая программа

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

предметной области "Физическая культура"

для обучающихся 1-4 классов

(1 вариант)

п. Кежемский, 2023

Пояснительная записка.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся 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;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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 педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

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.

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:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

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 гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес

2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. 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 педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. 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. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. 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. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении 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).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**тематическое планирование по адаптивной физической культуре
3 класс.**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	ТБ по легкой атлетике. Встречная эстафета.	1
2-4	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	3
5-6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	2
7-8	Бег 500 метров. Эстафета.	2
9-10	Равномерный бег 6 мин. Эстафета.	2
11-12	СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
13-14	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места.	2
15-16	Метание малого мяча на дальность.	2
17-18	Метание набивного мяча.	2
19	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1
20-21	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета.	2
22-23	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	2
24-26	Прыжки в высоту способом ножницы.	3
27-28	Преодоление полосы препятствий.	2
29-30	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сгибание рук в упоре лёжа.	2
31	Подведение итогов I триместра. Эстафеты, п/игры.	1
32-33	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: поворот направо, налево, кругом. Перекаты и группировка. Подвижная игра «Что изменилось».	2
34-35	ОРУ без предметов. Перекат и группировка, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Строевые упражнения: поворот направо, налево, кругом. Подвижная игра	2

	«Соловухи».	
36-37	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Точный поворот».	2
38-39	Строевые упражнения. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2
40-41	Лазанье по шведской стенке, по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Перелазание через препятствие. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	2
42-43	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени на гимнастического козла, соскок взмахом рук. Подвижная игра «Лисы и куры».	2
44-45	ОРУ с обручем. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени на гимнастического козла, соскок взмахом рук. Подвижная игра «Верёвочка под ногами».	2
46	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Вис на перекладине. Эстафеты.	1
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр.	1
48-49	ОРУ. Подвижные игры с элементами строевых упражнений. Эстафеты.	2
50	ОРУ. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега.	1
51-52	ОРУ. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега, прыжков.	2
53	ОРУ. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега, прыжков. Контроль: челночный бег 3x10.	1
54-55	ОРУ. Подвижные игры с мячом. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	2
56	ОРУ. Подвижные игры с мячом. Контроль: подъем туловища из положения лежа.	1
57-58	ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2
59	ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Контроль: подтягивания на перекладине.	1
60	Передача и ловля мяча на месте двумя руками снизу, сверху.	1
61-62	Передача и ловля мяча на месте двумя руками снизу, сверху. Ведение мяча стоя на месте: правой и левой	2

	руками.	
63	Бросок мяча на месте двумя руками от груди. Ведение мяча в движении шагом по прямой.	1
64	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1
65- 66	Бросок мяча на месте двумя руками от груди. Ведение мяча в движении шагом по прямой, с изменением направления движения.	2
67- 68	Бросок мяча на месте одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом с изменением направления движения.	2
69- 70	Ведение мяча в движении бегом с изменением направления движения, бросок мяча одной рукой от плеча.	2
71- 72	Ведение мяча в движении бегом. Передача мяча двумя руками от груди после шага вперед.	2
73- 74	Бросок мяча в кольцо после ведения мяча с места.	2
75- 76	Эстафеты с элементами спортивных игр.	2
77	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике.	1
78- 79	Разновидности ходьбы.	2
80- 81	ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Ходьба с выполнением упражнений для рук.	2
82- 83	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции 30 м.	2
84- 85	Бег на скорость 40 м. Челночный бег.	2
86- 87	Прыжки в длину с места.	2
88	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1
89- 91	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	3
92- 93	Бег на длинные дистанции.	2
94- 95	СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
96- 97	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета.	2
99	День здоровья.	1

100- 101	Преодоление полосы препятствий.	2
102	Подведение итогов. Эстафеты, игры.	1