

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»**

Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2024	Утверждаю директор МБОУ «Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ» А.Н. Королева Приказ № 40 от 02.09.2024
---	--

**Рабочая программа
по адаптивной физкультуре для 3 класса, 2 вариант
(по адаптированной основной общеобразовательной
программе для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 2 вариант**

Учитель: Павлова Ю.А.

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"; приказ Минобрнауки России № 19707 от 04 февраля 2011 г. «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования»);
2. Примерной образовательной программы основного общего образования ОУ;
3. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)
4. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020 – 2021 уч. г.;

Рабочая учебная программа предназначена для учащихся 3 класса (вариант 2) и является одним из основных учебных предметов федеральной части учебного плана школы на учебный год. Программа направлена на развитие и коррекцию познавательной деятельности учащихся с тяжелой степенью умственной отсталости. В зависимости от формы обучения программа может быть модернизирована под дистанционное обучение.

Цель программы: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи адаптивной физкультуры

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
 2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные и спортивные игры;
 3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний
1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

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

Работа с данной группой детей выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

В 3 классе без отметочное обучение. Основная цель, которого сформировать и развить деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В течение безотметочного обучения проводятся диагностики уровня усвоения знаний и умений учащихся.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.

Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.

2 этап – итоговая диагностика - май.

Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.

По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

0 баллов – не проявил данное умение (не научился).

1 балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).

2 балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.

3 балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

Оценка достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий.

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Плавание», «Велосипедная подготовка».

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой четверти и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

В разделе «Плавание» основными задачами ставится познакомить детей с правилами личной гигиены, выполнению имитационных движений для плавания руками и ногами.

Раздел «Велосипедная подготовка» размещен в четвертой четверти, в процессе уроков проходит освоение знаний устройства велосипеда.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.

IV. Ожидаемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Ожидаемые личностные результаты

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ожидаемые предметные результаты

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, игры,*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

2.2 умение передвигаться на лыжах, играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Базовые учебные действия (БУД).

Особенности психофизического развития детей определяются нарушениями в освоении ими **базовых учебных действий (БУД)**. Программа формирования базовых учебных действий направлена на развитие способности овладевать содержанием адаптированной основной общеобразовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями - вариант 2) и включает следующие *задачи*:

1.Подготовку ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию.

2.Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на лице говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3.Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени;
- от начала до конца;
- с заданными качественными параметрами.

4.Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (упражнения, действия) к другому в соответствии заданием на занятии.

Решение поставленных задач происходит как на занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

Ожидаемые личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- осознание себя как одноклассника, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному поведению в обществе.

Ожидаемые коммуникативные результаты:

- 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.

Ожидаемые регулятивные результаты:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения);
- пользоваться спортивным инвентарем;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры);
- работать с учебным инвентарем;
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе.

Ожидаемые познавательные результаты:

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, терминами, предметами- заместителями;
- наблюдать;

- работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.	1
2.	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
4.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
6.	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
7.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1
8.	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1
9.	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.	1
10.	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	1
11.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1
12.	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
13.	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
14.	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
15.	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения при проведении игр.	1
16.	Соблюдение правил подвижных игр. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Эстафетная палочка.	1

17.	Коррекционная игра «Перемена мест». Эстафетный бег.	1
18.	Подвижная игра «Вызов номера». Коррекционная игра «Перемена мест».	1
19.	Подвижная игра «Лисы и куры».	1
20.	Коррекционные игры: «Найди предмет в зале». Подвижная игра «Воробышки и вороны»	1
21.	Подвижная игра «Волки и овцы». Коррекционная игра «На ощупь»	1
22.	Коррекционная игра «Море ,берег». Подвижная игра «Ловишки»	1
23.	Командная эстафета. Подвижные игры «Вызов номера».	1
24.	Техника безопасности при езде на велосипеде	1
25.	Знакомство с велосипедом. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь..	1
26.	Знакомство с велосипедом. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь..	1
27.	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед	1
28.	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1
29.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Передай другому»	1
30.	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1
31.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
32.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
33.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
34.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1
35.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Гуси-лебеди»	1
36.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1
37.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
38.	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1
39.	Инструктаж по ТБ. Узнавание волейбольного мяча. Игра	1

	«Мой весёлый звонкий мяч»	
40.	Коррекционные игры: «Найди предмет в зале», «Бросай-ка»	1
41.	Соблюдение правил подвижных игр: «Догони меня», «Перепрыгни через ров»	1
42.	Соблюдение правил подвижных игр: «Руки все помнят», «Ловишки».	1
43.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Игра «Гуси-лебеди»	1
44.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Игра «Ловишки»	1
45.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Коррекционная игра «Найди предмет в зале»	1
46.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Коррекционная игра «Найди предмет в зале»	1
47.	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1
48.	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1
49.	Командная эстафета «Передай-садись». Подвижная игра «Совушка»	1
50.	Командная эстафета «Передай-садись». Подвижная игра «Совушка»	1
51.	Командная эстафета «Передай-садись». Подвижная игра «Совушка»	1
52.	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1
53.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1

54.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1
55.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Море, берег». Развитие координационных способностей	1
56.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. ОРУ с обручами. Коррекционная игра «На ощупь». Развитие координационных способностей.	1
57.	Вис, стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	1
58.	Игра «Волки и овцы». Развитие силовых способностей.	1
59.	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». ». Развитие силовых способностей	1
60.	Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».». Развитие силовых способностей	1
61.	Инструктаж по ТБ. Соблюдение правил подвижных игр: «Догони меня», «Перепрыгни через ров» на снегу.	1
62.	Коррекционные игры: «Найди предмет в зале», «Бросай-ка»	1
63.	Соблюдение правил подвижных игр: «Два Мороза», «Цепи кованы»	1
64.	Соблюдение правил подвижных игр: «Руки все помнят», «Ловишки».	1
65.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Кто первый на санках?»	1
66.	Катание на санках. Взаимовыручка.	1
67.	Соблюдение правил подвижных игр: «Два Мороза», эстафета на санках.	1
68.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери Снеговика»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Коррекционная игра « Найди предмет в снегу»	1
69.	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим снежный дом».	1

70.	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление.	1
71.	Организуящие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	1
72.	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1
73.	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1
74.	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1
75.	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	1
76.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1
77.	Ступающий и скользящий шаг. Ступающий шаг без палок.	1
78.	Ступающий шаг с палками.	1
79.	Скользящий шаг без палок.	1
80.	Скользящий шаг с палками.	1
81.	Повороты переступанием. Подвижная игра	1
82.	«Быстрый лыжник»	1
83.	Подъёмы и спуски под склон. Лыжная прогулка.	1
84.	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
85.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1
86.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1
87.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие	1
88.	скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1
89.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
90.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1
91.	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1
92.	Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.	1
93.	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1
94.	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1
95.	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки. Подлезание под натянутый шнур.	1

96.	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Пролезание через гимнастический обруч.	1
97.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
98.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
99.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
100.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
101.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
102.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1