

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО
РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.
ГОЛИЦЫНО ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИЛЬИ АНТОНОВИЧА
ФРОЛОВА (МБОУ СОШ с. ГОЛИЦЫНО ИМЕНИ И. А. ФРОЛОВА)

ул. Московская, д. 43, с. Голицыно, Нижнеломовский район,
442144 Телефон 5-33-38, E-mail: shkola.golitsyno@bk.ru

ОГРН 102580097589, ИНН 5827008887

ПРИНЯТО

Педагогическим советом Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной
школы с. Голицыно имени И. А. Фролова
«30» августа 2024 г.
Протокол 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы с. Голицыно
имени И. А. Фролова

_____ Н. А. Двужилова

Приказ № 100 от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
3 класс**

с. Голицыно, 2024 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (далее- Рабочая программа) рассчитана для образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (далее- обучающиеся) и разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

СП 2.4.3.645-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденное постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 № 28;

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов окружающей среды обитания» от 28 января 2021 года N 2;

Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее- АООП), утвержденная приказом директора ГБУ «Арзамасский ДДИ» от 30.08.2018г. № 01-16/339-О, в соответствии годовым календарным графиком.

Место учебного предмета в учебном плане

В годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предусмотрено:

68 часов в год, 2 часа в неделю для 3 класса (34 учебные недели).

Рабочая программа включает в себя занятия по разделу «Физическая подготовка», который включает обучение основным движениям и корригирующие упражнения; раздел «Подвижные игры» включает обучение элементам спортивных игр и упражнений, подвижные игры. Важной задачей подвижных игр является формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Содержание учебного предмета

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание

(разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны). Поднимание головы в положении «лежа на животе». Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами), с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.

Ползание, подлезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Передача предметов. Передача предметов в шеренге (по кругу).

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры. Построение в одну шеренгу «Мы едем на поезде», построение в колонну по два «Найди узкую/ широкую дорожку», бег и соблюдение правил игры «Догоните меня», «Самый внимательный», полуприседания и приседания «Шалтай-болтай», прыжки «Кто выше», «Перепрыгнем ручеек», построение в круг «Раздувайся пузырь, раздувайся большой», передача предметов «Передай мяч по заданию», «Брось мяч в корзину», метание «Кто дальше», «Забрось кольцо», равновесие «Великаны и гномы», ходьба и бег «Море волнуется», прокатывание мяча «Не задень».

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам освоения АООП (2 вариант): *основным ожидаемым результатом освоения обучающимся является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.*

Личностные результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- на доступном уровне определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- на доступном уровне определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- на доступном уровне определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- на доступном уровне определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

«Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

«Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- на доступном уровне проявляет собственные чувства;

«Социальные навыки»

- на доступном уровне умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- на доступном уровне использует элементарные формы речевого этикета;
- на доступном уровне охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне)
- на доступном уровне стремится помогать окружающим

Биологический уровень

- на доступном уровне сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- на доступном уровне сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- на доступном уровне воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведения искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- на доступном уровне принимает участие в коллективных делах и играх;
- на доступном уровне принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты:

Физическая подготовка

Построения и перестроения

- принятие исходного положения для построения (основная стойка)
- повороты на месте направо, налево
- ходьба в колонне по одному, по двое
- бег в колонне

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

- дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)
- одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
- сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке
- круговые движения кистью
- сгибание фаланг пальцев
- круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»
- движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)
- движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
- наклоны туловища вперед (в стороны, назад)
- повороты туловища вправо (влево)
- круговые движения прямыми руками вперед (назад)

Ходьба и бег

- ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе
- бег в умеренном (медленном, быстром) темпе

Прыжки

- прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте

Ползание, подлезание

- ползание на четвереньках
- подлезание под препятствия на четвереньках

Передача предметов

- передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)

Коррекционные подвижные игры

- соблюдение правил игры
- интерес к играм, участие в них.

Базовые учебные действия:

1. *Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:*

- принятие контакта, инициированного взрослым
- входит и выходит из учебного помещения с разрешения педагога
- ориентируется в пространстве группы (зала, учебного помещения)
- пользуется учебной мебелью
- организует рабочее место
- принимает цели и произвольно включается в деятельность
- следует предложенному плану и работает в темпе, соответствующем уровню развития
- передвигается по детскому дому
- находит свою группу, другие необходимые помещения

2. *Формирование учебного поведения*

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке, спортивном инвентаре
- фиксирует взгляд на ярком предмете
- фиксирует взгляд на движущей игрушке
- переключает взгляд с одного предмета на другой
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса
- фиксирует взгляд на изображении.

Умение выполнять инструкции педагога

- понимает жестовую инструкцию
- понимает инструкцию по картинкам
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемую на данном этапе обучения)

Использование по назначению учебных материалов

- спортивного инвентаря.

Умение выполнять действия по образцу и по подражанию

- выполняет действие способом «рука в руке»
- подражает действиям, выполняемым педагогом
- последовательно выполняет отдельные операции, действия по образцу педагога
- выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога.

3. *Формирование умения выполнять задание:*

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 1-2 мин.
- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

4. *Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому:*

- ориентируется в режиме дня, расписании занятий с помощью педагога
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	ЭОР
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Одежда и обувь для занятий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Построение в одну шеренгу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Повороты туловища на месте вправо (влево) по ориентирам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Построение в колонну по одному.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Мы едем на поезде».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Построение в колонну по два.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Найди узкую/широкую дорожку».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Ходьба за педагогом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Ходьба друг за другом в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Бег за педагогом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Догоните меня».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Бег друг за другом в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Самый внимательный».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Поднимание рук (вверх, в стороны, вперед...).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Сгибание и разгибание рук.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Поочерёдное сгибание пальцев одной руки в кулак и разгибание пальцев другой руки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Наклоны и повороты головы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Наклоны и повороты туловища.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Полуприседания и приседания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Шалтай-болтай».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Прыжки на двух ногах на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Кто выше».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Прыжки на двух ногах с места с продвижением вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Вышибалы».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Препятствия и их преодоление.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Перепрыгнем ручеек».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Ползание на четвереньках.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подлезание под веревочку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Подвижная игра с разнообразными движениями	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	«По ровненькой дорожке...».		
	Подвижная игра «Бег цепочкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Построение в круг.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Раздувайся пузырь, раздувайся большой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Разнообразие спортивного инвентаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Передача предметов по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Передача мяча по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Передай мяч по заданию».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Прокатывание мяча друг другу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Прокати мяч».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Бросание мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Ловля мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Метание малого мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Игра с мячом «Брось мяч в корзину».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Игра с кольцебросом «Забрось кольцо».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Лазанье через обруч.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой линии с мешочком на голове.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	«Веселое путешествие» по массажной дорожке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Упражнения в равновесии. Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Великаны и гномы».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Море волнуется раз...».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Ходьба в колонне по одному с упражнениями для рук (на поясе, за голову...).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Игра на развитие глазомера и внимания «Сбей кегли».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Ходьба по кругу разным шагом (простым, широким, приставным...)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Прокатывание мяча между предметами. Игра на развитие внимания «Не задень».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

30	Ходьба по кругу (вперед, боком, задом-наперед).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Кто быстрее до флажка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Бег «змейкой» между предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Прыжки на двух ногах между предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Ползание на четвереньках между предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Подвижная игра «Кто больше соберет предметов».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Выполнение ритмических движений по подражанию.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Выполнение ритмических движений, изменяя темп.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Веселые старты.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ИТОГО		68 ч	