



### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2»;

- учебного плана КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа №2».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Требований к результатам освоения АООП и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации рабочей программы воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2» через использование воспитательного потенциала каждого урока (инвариантный модуль «Школьный урок»).

Учитель может:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; активизации их познавательной деятельности;

- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);

- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально-значимой информацией –обсуждать, высказывать мнения;

- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности,

- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссия, работы в парах и т.д.;

- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;

- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной

жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Цель:** 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.

#### **Задачи программы обучения:**

— 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.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

#### **Основные направления коррекционной работы:**

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

#### **Технологии:**

- разно уровневое и дифференцированное подхода;
- здоровьесберегающие;
- игровые;
- личностно-ориентированные;
- информационно-коммуникативные;

#### **Методы:**

1. Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:
  - словесные методы: беседа, объяснение;
  - практический метод;

- наглядные методы: иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся;
- работа с учебником.

### 2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

- методы стимулирования мотивов интереса к учению: познавательные игры, учебные дискуссии, занимательность, создание ситуации новизны, ситуации успеха;
- методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

### 3. Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

- устные или письменные методы контроля;
- фронтальные, групповые или индивидуальные;
- итоговые и текущие.

### Формы обучения

- По охвату детей в процессе обучения (коллективные; групповые; индивидуальные).
- По месту организации (школьные).
- Традиционные (урок, экскурсия, предметные уроки, домашняя учебная работа).
- Нетрадиционные формы обучения: уроки-соревнования; уроки-викторины; уроки-конкурсы; уроки-игры и т.д.

### Место учебного предмета «Физическая культура»

Программа по учебному предмету «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» составлена для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1 вариант.

На изучение предмета в 3 классе по учебному плану выделено 3 часа в неделю. Всего за учебный год 105 часов. Продолжительность урока по математике в 3 классе составляет 40 минут.

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся 3 класса КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная № 2» характеризуются следующими особенностями:

- замедленный темп усвоения программного материала;
- нарушения развития слухового внимания;
- нарушение звукопроизношения, несформированность языковых и речевых средств
- нарушения развития мелкой моторики;
- нарушение пространственной ориентировки;
- нарушение в восприятии и последующем выполнении словесных инструкций;
- нарушение в восприятии цвета и формы;
- нарушение целенаправленности и координации мыслительного процесса.

В связи с данными особенностями обучающихся 3 класса можно разделить на 4 группы:

Уровни овладения предметными результатами	Группы обучающихся по уровням овладения предметным и результатам и	Характеристика выполнения заданий
Достаточный уровень	1 группа	Обучающиеся правильно решают предъявляемые задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала.
	2 группа	Темп усвоения учебного материала замедленный. Обучающиеся успешнее реализуют знания в конкретно

		заданных условиях, т.к. самостоятельный анализ и планирование своей деятельности затруднены. С основными требованиями программы справляются.
Минимальный уровень	3 группа	Обучающиеся отличаются пассивностью, инертностью психических процессов, нарушением внимания, что приводит к ошибкам при решении задач, примеров и других заданий.
	4 группа	Учебную программу в соответствии с требованиями не осваивают. Обучение по специальной индивидуальной программе.

**Предметные результаты:**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;</li> <li>• знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>• выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>• представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;</li> <li>• знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>• самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>• владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультурминутки);</li> <li>• выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;</li> <li>• подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>• оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>• знание спортивных традиций своего народа и других народов;</li> <li>• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>• знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;</li> <li>• знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</li> </ul>

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

**Личностные результаты** освоения АООП включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении: понимать важность овладения чтением;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия: уметь работать в паре, не мешая напарнику;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей: уметь объяснить, чем понравился герой рассказа;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности проявлять интерес к речевому материалу дидактических игр, желание оказывать помощь товарищу в ходе игры;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств: проявлять устойчивое внимание к слову как объекту изучения и использования в речи;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей уметь оценивать проделанную на уроке работу (Какое задание было самым интересным? Что понравилось? Какое оказалось трудным? Как удалось справиться с трудностями? Кто помог?).
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни: принимать активное участие в выборе игровых упражнений, данных учителем.

#### **Базовые учебные действия**

Личностные базовые учебные действия (далее по тексту – ЛУД)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;</li> <li>– способность к осмыслению социального окружения и социальной роли ученика;</li> <li>– самостоятельность в выполнении учебных заданий;</li> <li>– самостоятельность в выполнении поручений;</li> <li>– стремление к безопасному поведению в природе и обществе.</li> </ul>
Регулятивные базовые учебные действия (далее по тексту – РУД)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовывать своё рабочее место;</li> <li>– элементарным умениям самостоятельного выполнения работ;</li> <li>– элементарной самооценке результатов своей деятельности;</li> <li>– воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей.</li> </ul>
Познавательные базовые учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в учебнике;</li> </ul>

(далее по тексту – ПУД)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике;</li> <li>– выполнять действия анализа, сравнения, классификации, обобщения на основе наглядно-образного мышления;</li> <li>– делать элементарные выводы под руководством учителя;</li> <li>– использовать повторение при запоминании;</li> <li>– ориентироваться в пространстве и во времени.</li> </ul>
Коммуникативные базовые учебные действия (далее по тексту – КУД)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– высказывать свое мнение при обсуждении задания.</li> <li>– работать индивидуально, в паре;</li> <li>– участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;</li> <li>– читать вслух тексты учебников, понимать прочитанное.</li> </ul>

В процессе необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Легкая атлетика	35
2	Подвижные игры	22
3	Гимнастика	29
4	Лыжная подготовка	16
Итого:		102

#### Основные виды деятельности:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

#### Тематическое планирование

№ урока	№ п/п раздела	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>			
1	1.1	Сообщение теоретических сведений	1
2-4	1.2-1.4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель	3
5-6	1.5-1.6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	2
7-8	1.7-1.8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	2
9	1.9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель	1
10	1.10	Легкая атлетика. Метание на дальность	1
11-12	1.11-1.12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	2
13	1.13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	1
14	1.14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м	1
15-16	1.15-1.16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	2

17	1.17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе	1
18	1.18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1
<b>Подвижные игры</b>			
19	2.1	Подвижные игры. Элементы футбола	1
20-21	2.2-2.3	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча	2
22-23	2.4-2.5	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	2
24-25	2.6-2.7	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола	2
26-27	2.8-2.9	Подвижные игры. Футбол	2
<b>Гимнастика</b>			
28	3.1	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений	1
29	3.2	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
30-31	3.3-3.4	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	2
32-33	3.5-3.6	Гимнастика	2
34-35	3.7-3.8	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой	2
36-37	3.9-3.10	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	2
38	3.11	Гимнастика. Элементы акробатики	1
39	3.12	Гимнастика. Упражнения без предметов	1
40-41	3.13-3.14	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	2
42-43	3.15-3.16	Гимнастика. Упражнения в равновесии	2
<b>Подвижные игры</b>			
44-48	2.10-2.15	Подвижные игры	5
49-51	2.16-2.18	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	3
52	2.19-2.22	Подвижные игры. Пионербол	4
<b>Лыжная подготовка</b>			
53	4.1	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений	1
54	4.2	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг	1
55	4.3	Лыжная подготовка	1
56-57	4.4-4.5	Лыжная подготовка. Игровое занятие	2
<b>Подвижные игры</b>			
58	2.15	Сообщение теоретических сведений.	1
59-62	2.16-2.19	Подвижные игры.	4
63-65	2.20-2.22	Подвижные игры с элементами баскетбола.	3
66-70	2.23-2.27	Подвижные игры	5
<b>Гимнастика</b>			
71-72	3.17-3.18	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	2
73-76	3.19-3.23	Гимнастика. Прыжки в высоту	4
77-80	3.24-3.27	Гимнастика.	4

81-82	3.28-3.29	Гимнастика. Упражнения без предмета	2
<b>Легкая атлетика</b>			
83-84	1.19-1.20	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	2
85-86	1.21-1.22	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	2
87-88	1.23-1.24	Легкая атлетика.	2
89-90	1.25-1.26	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	2
91-92	1.27-1.28	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	2
93-95	1.29-1.31	Легкая атлетика.	3
96-97	1.32-1.33	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	2
98-99	1.34-1.35	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	2
		Итого:	102

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
4. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

**Интернет-ресурсы:** <http://nsportal.ru/>

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:** мячи (малые, большие, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, прыжковая яма, плакаты, бубен, погремушки, музыкальный центр.