

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

Рабочая образовательная программа по адаптивной физической культуре

Класс: 3А

Учитель: Гнездилова М.В.

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп. в силу с 01.09.2023);

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599;

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

Адаптивная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1) ГОКУ СКШ № 1 г. Ангарска от 01.09.2023г.

Рабочая программа создана на основе:

Программа по физической культуре специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 1-4 классы, под редакцией В.Н.Белова, В.С.Кувшинова, В.м.Мозгового, Москва "Просвещение" 2013 г. Программа рассчитана на 103 ч. (3 часа в неделю).

Место учебного предмета физическая культура определено учебным планом учреждения, относится к образовательным областям обязательной части.

Задачи образовательного курса 3 класса:

1. укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
4. развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
5. формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
6. усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его усвоения обучающимися воспитанниками 3 класса:

Курс данного предмета в 3 классе включает в себя изучение разделов: гимнастика, подвижные игры, лёгкая атлетика, футбол, дартс, настольный теннис, лапта, ОФП и перестрелка. Для реализации данного курса отводится 3 часа в неделю и составляет 103 часов за учебный год.

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида ГОКУ специальная (коррекционная) школа №1 г. Ангарска. Она включает в себя все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта специального образования по физической культуре.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 7-11 лет.

Развитие умственных способностей считается одной из важных задач и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реакция, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Программа составлена с учётом уровня физического развития и физической подготовки учащихся.

Если учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Рабочая программа построена на основе индивидуального и дифференцированного подхода, особенность которого состоит в том, что при развитии двигательных качеств класс нужно делить на группы учащихся с учётом их двигательных и интеллектуальных особенностей.

Преобладающими формами текущего контроля выступают контрольные испытания, проводимые в сентябре и в мае (бег 30, 250 метров; прыжки в длину с места; сила кисти; отжимания от пола (лавочки); пресс за 30 секунд; гибкость). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, ОГК), обрабатываются и записываются в специальный журнал учёта и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Содержание учебного предмета в 3 классе.

Учебный материал курса физической культуры 3 класса разбит на 10 разделов, изучаемых по принципу от простого к сложному.

1. Гимнастика - 15 час. Учащиеся знакомятся с правилами поведения при выполнении строевых команд, группировкой лёжа на спине; передвижение по скамейке на четвереньках, ходьба по скамейке на носках. С целью лучшего усвоения учебного материала, на уроках учащиеся изучают комплекс гимнастических упражнений. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по гимнастике.

2. Подвижные игры - 13 час. Учащиеся знакомятся с правилами игр; правилами поведения учащихся при проведении игр. При закреплении материала учащиеся самостоятельно проводят игры. Упор сделан на имитацию спортивных игр, изучаемых в дальнейшем.

3. Лёгкая атлетика - 26 час. При изучении данного раздела учащиеся осваивают перебежки группами и по одному, ходьба в чередовании с бегом. По окончании изучения каждой темы раздела проводятся соревнования по различным видам лёгкой атлетики.

4. Футбол - 4 час. Во время изучения данного раздела учащиеся знакомятся с основными правилами игры в футбол, учатся правильно наносить удары по мячу, выполнять передачи, вести мяч. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по футболу.

5. ОФП - 7 час. При изучении этого раздела уделяется внимание правильному положению тела при выполнении отжимания, приседания.

6. Перестрелка - 8 час. При изучении этого раздела большое значение уделяется развитию быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве. Учащиеся знакомятся с основными правилами игры. По окончании изучения раздела проводятся соревнования.

7. Лепта - 6 час. В этом разделе учащиеся осваивают правила игры. Играют самостоятельно с минимальным подсказом учителя. По окончании изучения раздела проводятся соревнования.

8. Пионербол - 12 час. При изучении данного раздела учащиеся постигают простейшие приёмы приёма и передачи мяча, подачи. При изучении данного раздела, для качественного улучшения материала, ребята играют в "2 мяча".

9. Дартс - 3 час. Учащиеся знакомятся с правилами игры. Для лучшего усвоения материала проводятся соревнования по дартсу.

10. Настольный теннис - 9 час. Учащиеся знакомятся с правилами игры; играют в настольный теннис. Для лучшего усвоения материала проводятся соревнования в жонглировании теннисным шариком.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета в 3 классе.

Личностные результаты освоения учебного предмета в 3 классе:

- осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, эстетическое восприятие окружающего мира;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 3 классе.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения на спортивной площадке, в физкультурном зале;
- подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- название снарядов и гимнастических элементов;
- понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с футбольными мячами;
- основные правила игры в футбол.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды "шире шаг", "реже шаг";
- выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом;
- играть в подвижные игры;
- выполнять комплексы упражнений с малыми обручами, гимнастическими палками, мячами, скакалками, набивными мячами;
- выполнять прыжок в длину способом "согнув ноги" и в высоту способом "перешагивание";
- чередовать бег с ходьбой до 100 метров;
- метать малый мяч в цель;
- вести, передавать и бить по футбольному мячу;
- пролезать сквозь гимнастические обручи;
- играть в перестрелку с объяснением учителя;
- бежать на скорость 40 метров;
- понятие встречная эстафета;
- понятие высокий старт;
- играть в лапту с объяснением учителя.

Коммуникативные:

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

Личностные:

- самоопределение;
- смыслообразование.

Познавательные:

- формирование цели;
- выделение необходимой информации;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия;
- анализ и синтез;
- сравнение;
- классификация.

Действия постановки и решения проблемы

Описание материально-технического обеспечения:

Спортивный зал находится на 1 этаже здания школы. Освещение - двустороннее (искусственное и естественное). Освещено естественным светом от 8 окон площадью 16 кв.м и 38 поточными светильниками. Светильники защищены от механических повреждений металлическим каркасом. Окна оснащены защитной сеткой. Имеется 1 электророзетка. Для обеспечения безопасности существует пожарная сигнализация. Спортивный зал - универсальный, пол - настил досками. Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской. Окна - размещены по длинным боковым сторонам. Приборы отопления закрыты съёмными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы:

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка - закреплена штырями, анкерными болтами;
- турник - брусья настенный с 2-мя перекладными, прикреплён к боковой стенке спортзала анкерными болтами;
- скамьи гимнастические размещены по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках лёгкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Имеются пять теннисных столов, ракетки, сетки. Наличие этих снарядов и оборудования позволяет проводить уроки более

интересно, они могут быть более насыщенными. Инвентарная комната находится в спортивном зале, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты - 10 кв.м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Надлежащее санитарное состояние поддерживается ежедневной уборкой и проветриванием. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Площадь кабинета - 269,9 кв.м. Длина (м) - 22, ширина (м) - 11.

Дидактическое оснащение:

1. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов;
2. Журнал по технике безопасности;
3. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры;
4. Учебное пособие "Физическая культура в специальном образовании" под редакцией А.А.Дмитриева;
5. Учебное пособие "Физическая культура во вспомогательной школе" под редакцией Е.С.Черник.

**3А класс
1 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
1,2	1,2	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Тестирование уровня физической подготовки	2	05.09.23.,06.09.23.		
		Футбол	4			
3	3	Правила ТБ на уроках футбола. Обучение ведению мяча	1	07.09.23.	Ведение мяча	
4	4	Обучение ударам по мячу. Учебная игра в футбол	1	12.09.23.	Удары по мячу	
5	5	Обучение передачам мяча. Учебная игра в футбол	1	13.09.23.	Передача мяча	
6	6	Учебная игра в футбол по основным правилам	1	14.09.23.		
		Лепта	6			
7,8	7,8	Подача мяча	2	19.09.23,20.09.23	Учебная игра	
9	9	Удар по мячу	1	21.09.23.	Учебная игра	
10	10	Взаимодействие игроков на площадке	1	26.09.23.	Учебная игра	
11,12	11,12	Учебная игра в лепту	2	27.09.23,28.09.23		
		Пионербол	12			
13	13	Правила ТБ на уроках пионербола	1	03.10.23.	Игра "2 мяча"	
14	14	Пионербол	1	04.10.23.	Игра "2 мяча"	
15	15	Приём и передача мяча	1	05.10.23.	Приём и передача мяча на месте	
16,17	16,17	Приём и передача мяча	2	10.10.23,11.10.23	Эстафеты с мячами	
18,19	18,19	Подача мяча	2	12.10.23,17.10.23		
20,21	20,21	Подача мяча	2	18.10.23,19.10.23		
22-24	22-24	Учебная игра в пионербол	3	24.09.23,25.10.23 26.10.23.	Игра у сетки	
По программе: 24 часа Выдано: 24 часа						

**3А класс
2 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Перестрелка	8			
25,26	1,2	Обучение броскам малого мяча	2	07.11.23,08.11.23.		
27,28	3,4	Совершенствование бросков малого мяча	2	09.11.23,14.11.23.		
29-32	5-8	Учебная игра "Перестрелка"	4	15.11.23,16.11.23. 21.11.23,22.11.23.	Учебная игра с подсказом учителя	
		Настольный теннис	9			
33,34	9,10	Подача в настольном теннисе	2	23.11.23,28.11.23.	Разновидности "чеканки" на месте	
35,36	11,12	Подача в настольном теннисе	2	29.12.23,30.12.23.	Разновидности ударов. Обучение ударам	
37,38	13,14	Учебная игра в настольный теннис	2	05.12.23,06.12.23.	Одиночная игра	
39-41	15-17	Учебная игра в настольный теннис	3	07.12.23,12.12.23. 13.12.23.		
		Подвижные игры	7			
42,43	18,19	Игры на развитие ловкости	2	14.12.23,19.12.23.	"Совушка", "Собери яблоки", "Стрельба в мишень", "Жмурки"	
44,45	20,21	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	20.12.23,21.12.23.	"Круговая охота", "Весёлая змейка", "Возьми булаву"	
46,47	22,23	Игры с предметами	2	26.12.23,27.12.23.	Эстафеты. Прыжки через скакалку	
48	24	Игры с элементами баскетбола	1	28.12.23.	"Передал -садись", "Не давай мяча водящему", "Десять передач"	
По программе: 24 часа Выдано: 24 часа						

**3А класс
3 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Гимнастика	9			
49-51	1-3	Гимнастика	3	09.01.24,10.01.24. 11.01.24.	Построения и перестроения. Прыжки через скакалку	
52-54	4-6	Гимнастика	3	16.01.24,17.01.24. 18.01.24.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку	
55	7	Гимнастика. ОРУ	1	23.01.24.	ОРУ со скакалкой	
56	8	Гимнастика. ОРУ	1	24.01.24.	ОРУ с обручем	
57	9	Гимнастика. ОРУ	1	25.01.24.	ОРУ без предметов	
		Подвижные игры	3			
58-60	10-12	Игра "Последний герой"	3	30.01.24,31.01.24. 01.02.24.	Урок - соревнование	
		Гимнастика	6			
61	13	Правила ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и стойка на лопатках	1	06.02.24.		
62,63	14,15	Кувырок вперёд и стойка на лопатках	2	07.02.24,08.02.24.		
64-66	16-18	Разучивание гимнастических комбинаций	3	13.02.24,14.02.24. 15.02.24.	Кувырок вперёд - стойка на лопатках - мост - стойка согнувшись	
		Легкая атлетика	6			
67,68	19,20	Прыжок в высоту	2	20.02.24,21.02.24.	Прыжок в высоту с прямого разбега	
69-72	21-24	Прыжок в высоту	4	22.02.24, 27.02.24. 28.02.24,29.02.24.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	

		Дартс	3			
73-75	25-27	Правила ТБ во время игры в Дартс. Дартс	3	05.03.24, 06.03.24. 07.03.24	Игра по облегчённым правилам	
		Подвижные игры	3			
76-78	28-30	Игра "Квадрат"	3	12.03.24,13.03.24. 14.03.24.	Игра по облегчённым правилам	
По программе: 30 часов Выдано: 30 часов						

**3А класс
4 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		ОФП	4			
79-82	1-4	Круговая тренировка	4	26.03.24,27.03.24. 28.03.24,03.04.24.	Отжимание, приседание, упор - присед -упор -лёжа	
		Лёгкая атлетика	18			
83-85	5-7	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	3	02.04.24,03.04.24. 04.04.24.	Бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег с прямыми ногами вперёд	
86-88	8-10	Прыжки в длину	2	09.04.24,10.04.24. 11.04.24	Отрабатывание толчка для прыжка в длину	
89,90	11,12	Прыжки в длину	2	16.04.24,17.04.24.	Прыжки в длину с места	
91-93	13-15	Прыжки в длину	3	18.04.24,23.04.24. 24.04.24.	Прыжки в длину с небольшого разбега	
94,95	16,17	Бег с высокого старта	2	25.04.24.,02.05.24.	Игры с бегом	
96,97	18,19	Бег с высокого старта	2	07.05.24,08.05.24.	Эстафеты с выбеганиями	
98-100	20-22	Спортивно - силовая подготовка	3	14.05.24,15.05.24. 16.05.24.	Игра "12 палочек"	
101-103	23-25	Тестирование уровня физической подготовленности и физического развития	3	21.05.24,22.05.24. 23.05.24.	Бег 30 м, прыжки с места, отжимание, рост, вес, ОГК	
По программе: 25 часов Выдано: 25 часов						

По программе за год: 103 часа
Выдано за год: 103 часа