

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Администрация муниципального района муниципального образования
"Нижеудинский район"
МБОУ "СОШ №48 г. Нижеудинск "

РАССМОТРЕНО
МО учителей начальных
классов
руководитель мо
Таскаева А.А.
Протокол от «29»августа
2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «СОШ № 48 г.
Нижеудинск»
от «30» 08.2024 № 134-од

С.А. Быкова

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающейся 3 класса (обучение на дому) сование

Составитель: Титова Г.Д.

Нижеудинск 2024

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 класс, 1 вариант УП,
обучение на дому)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре предназначена для учащегося 3 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), обучающегося на дому.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом от 19.12.2014 № 1599 об утверждении Федерального образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе программы «Физическая культура» для специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: 0 – 4 классы/ под редакцией И.М. Бгажноковой, филиал издательства «Просвещение», Санкт-Петербург, 2013г.

«Физическая культура» является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. **Актуальность** заключается в том, что физическая культура способствует социальной интеграции в общество.

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

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 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;
- 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;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 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.

Предметные результаты:

- 1) иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 2) выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- 3) знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- 4) выполнять несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 5) представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 6) ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- 7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

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

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

- 1) осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга;
- 2) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- 3) целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- 4) самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- 5) 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.

Коммуникативные учебные действия:

- 1) вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик);
- 2) использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- 3) обращаться за помощью и принимать помощь;
- 4) слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- 5) сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- б) договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- 1) адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- 2) принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- 3) активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- 4) соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- 1) выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- 2) устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- 3) делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- 4) пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- 5) читать, выполнять арифметические действия;
- 6) наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- 7) работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Система оценивания учащихся

В программе по физической культуре обозначены два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для обучающейся.

Минимальный уровень является обязательным для обучающейся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по чтению в 3 классе не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- 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; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие с учителем в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта 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 учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В течение учебного года проводится *диагностика* уровня усвоения предмета. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап - промежуточная диагностика (1 полугодие)

Цель: проанализировать процесс формирования предметных результатов учащихся по конкретной теме за определенный промежуток времени.

2 этап – итоговая диагностика (2 полугодие)

Цель: выявить уровень усвоения материала и умения использовать полученные знания на практике.

Данные диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов (Приложение 1).

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения предмета.

Знания в 3 классе *оцениваются* по 5 – балльной системы отметок. В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- - оценка «5» - «очень хорошо» (отлично) свыше 65%;
- - оценка «4» - «хорошо» - от 51% до 65%;
- - оценка «3» - «удовлетворительно» (зачет), если обучающийся верно выполняет от 35% до 50% заданий;
- - оценка «2» - не ставится.

Оценка достижения обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Оценка баллами дает более объективную информацию для оценивания:

0 баллов - действие отсутствует, не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с педагогом;

1 балл - смысл действия понимает фрагментарно и выполняет задание с большим количеством ошибок, выполнение действия связывает с конкретной ситуацией, выполняет задание только по инструкции педагога, или не воспринимает помощь;

2 балла - выполняет действие после первичной и дополнительных фронтальной, групповой или индивидуальной инструкций. Нуждается в активной помощи педагога. Помощь использует с трудом, с ошибками. В отдельных случаях способна выполнить его самостоятельно;

3 балла - самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет после индивидуальной помощи педагога;

4 балла - выполняет задание после первичной и дополнительной фронтальной инструкции с 1 - 2 незначительными ошибками. Хорошо использует незначительную помощь педагога;

5 баллов - выполняет действие после первичной инструкции педагога без помощи и без ошибок или с одной незначительной ошибкой, которую сам исправляет после самопроверки. В помощи педагога почти не нуждается.

3.Содержание учебного предмета

В программу включены следующие *разделы*:

Гимнастика. Физические упражнения которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно- двигательного аппарата.

Легкая атлетика. Ходьба, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

4. Тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Сроки</i>	<i>Наглядность</i>	<i>Словарная работа</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1		Слайды	Техника безопасности	Уметь слышать и выполнять требования педагога
2-3	Ходьба в медленном и быстром темпах.	2		Ориентиры	Медленно, быстро	Выполнение ходьбы в разном темпе
4.	Ходьба со сменной положения рук.	1		Ориентиры	Вперед, вверх, с хлопками	Выполнение упражнений для рук
5-6.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад	2		Ориентиры	Захлестывание голени	Выполнение упражнений в движении
7.8	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед 15 м.	2		Отрезки 15м.;	Прыжок с ноги на ногу	Выполнение упражнений на движение
9,10	Бег с чередованием с ходьбой.	1		100м. (3м.- бег, 20м.- ходьба и т.д.).	Отрезки 100м.	Отработка интенсивности движений
11,12	Упражнения с малыми мячами.	2		Маленький мяч	Мяч	Разучивание упражнений с мячами
13,14	Переноска грузов, передача предметов.	2		Груз	Груз	Выполнение упражнений на формирование равновесия
15,16	Ходьба до различных ориентиров.	2		Спортивные предметы	ориентир	Выполнение упражнений на развитие глазомера
17,18	Прыжки через скакалку.	2		Скакалка	Медленно, быстро	Выполнение упражнений со скакалкой
19,20	Запрыгивание и спрыгивание	2		Ориентиры	Захлестывание голени	Выполнение упражнений
21,22	Упражнения с обручем	2		Обруч		Выполнение упражнений
23,24	Ловля и передача мяча.	2		Мяч		Выполнение упражнений

25,26	Прыжок в длину с разбега	2				Выполнение упражнений
27,28	ОРУ в движении.	2				Выполнение упражнений
29,30	Преодоление препятствий.					Выполнение упражнений
31	Промежуточная аттестация. Зачет.	1				
32-34	Подвижные игры.	3				

5. Учебно-методическое обеспечение

Научно-методическая литература

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: 0-4 кл.: СПб.: филиал изд-ва «Просвещение» 2013 г. : под редакцией И.М.Бгажноковой.

Интернет-ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок.- Режим доступа <http://festival/september.ru>
- Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www/itn.ru/communities/axpx>

6. Материально техническое обеспечение

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. Скакалки | 5. Обручи |
| 2. Мячи | 6. Гимнастический коврик |
| 3. Ракетки | 7. Фишки для разметок |
| 4. Гимнастические палки | |

Мониторинг уровня сформированности предметных результатов по физической культуре 3 кл.

№	Предметные результаты	2021-2022 уч.год	
		1 полугодие	2 полугодие
1.	Ходьба в медленном темпе		
2.	Ходьба со сменой положений рук		
3.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад		
4.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед 15 м.		
5.	Бег с чередованием с ходьбой		
6.	Упражнения с малыми мячами		
7.	Переноска грузов, передача предметов		
8.	Ходьба до различных ориентиров.		
Средний балл			
Тип оценки			
Уровень			