

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2023 года
№ 160

Адаптированная рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
индивидуального обучения на дому
по физической культуре
для обучающегося 4 класса с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)
на 2023-2024 учебный год
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Дымовой Розы Рашидовны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от 31.08.2023
Руководитель кафедры
Т.Н. Шишкова

СОГЛАСОВАНО
зам директора лицея по УВР
Т.Н. Туктагулова
«31»августа 2023год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями вариант 1)

Физическая культура решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи, физическое воспитание в которой, 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.

Основная цель изучения данного предмета 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.

Основные задачи изучения данного предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным

□ 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 закалывание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка 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.

Роль учебного предмета направлена на коррекцию психического развития обучающихся, выполняет общеразвивающую функцию, включает (для основной группы обучающихся) элементы спортивной подготовки.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Значимость предмета с точки зрения целей образования категории, обучающихся с ОВЗ заключается в повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

На уроках физической культуры ребята получают возможность овладеть навыками выполнения строевых, общеразвивающих, упражнений; упражнений направленных на концентрацию внимания, расслабление, восстановление ровного дыхания, сердечных ритмов, улучшения настроения: дыхательные, кинезологические, психогимнастические упражнения, логоритмические, игровые. Упражнения на развитие двигательных качеств гибкости, выносливости, силы, координации движений, ориентировки в пространстве, упражнений с гимнастической палками, обручами, мячами, гантелями и другими снарядами. Получают навыки освоения техник основных видов движений в метании, прыжках, лазание, ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, что развивает ловкость, меткость, быстроту. Овладевают навыками подвижной, спортивной игры, командных соревнований в состязаний на личное первенство. Узнают и применяют знания о здоровом образе жизни для успешной социальной адаптации в школьном сообществе.

Межпредметные связи:

- с «Миром природы и человека» (основы знаний о человеческом организме, основы - знаний о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья).
- с «Музыкой» (релаксационные техники с использованием классической музыки, музыкотерапия).
- с «Математикой» (счет при выполнении упражнений, построение, ориентировка в пространстве верх-низ-право-лево).

Для создания модели обучения детей с ОВЗ, в процессе которой у каждого обучающегося появился механизм компенсации имеющегося дефекта, на основе чего станет возможной его интеграция в современное общество необходимо применение специальных педагогических технологий, методов, форм.

На уроках физической культуры используются следующие **технологии**: коррекционно-развивающие технологии, здоровье сберегающие, технология разноуровневого обучения; игровые технологии; деятельностного подхода.

Методы:

- В методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков;
- В метод имитации;
- В методы стимулирования интереса к учёбе;
- В методы поощрения и порицания;
- В методы контроля и самоконтроля;

Типы уроков:

- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок- соревнование и подобные.)

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами. Рабочая программа по физической культуре рассчитана на один учебный год и реализуется в 4 классах.

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» рассчитана в классе 34 недели.

Учебный предмет	Часов в неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Часов в год
Физическая культура	1	8	8	10	8	34

Система оценки планируемых результатов.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе допускают разноуровневые требования к усвоению содержания учебного материала: минимальный и достаточный уровни. Это даёт учителю возможность дифференцированно подходить к обучению детей с нарушенным интеллектом.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять построение в колонну, шеренгу по инструкции; - выполнять строевых команд по показу учителя; - выполнять команды на ориентировку в пространстве с помощью учителя; - уметь выполнять упражнения для сохранения равновесия на гимнастической скамейке, лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх с помощью учителя; 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять построение в колонну, шеренгу по устной инструкции; - выполнять строевые команды по инструкции; - выполнять команды на ориентировку в пространстве по инструкции; - уметь сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках, согласовывать движения рук и ног в лазание по гимнастической стенке с страховкой и в сопровождении учителя; - бегать в медленном темпе 2 минуты самостоятельно; - метание мяча с места правой и левой руками до 10 метров по инструкции и самостоятельно; - выбор лыжного инвентаря, выполнять повороты

бег в высоком старте;
- метание малого мяча с места правой и левой руками по инструкции;
- выбор лыжного инвентаря, выполнять повороты на месте, вокруг пяток в правую и левую сторону с непосредственной помощью учителя;
- выполнять правила подвижной игры.

на месте, вокруг пяток в правую и левую сторону с сопровождением учителя;
- выполнять спуск в основной стойке, преодолевать расстояние на лыжах до 500 метров с сопровождением учителя, по устной инструкции;
- самостоятельно играть в подвижные игры и выполнять роль ведущего.
- уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Базовые учебные действия, формируемые на уроках физической культуры:

Личностные учебные действия:

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
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;
целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Обучающиеся получают возможность для формирования следующих личностных результатов на уроках по учебному предмету «Физическая культура»:

- способность проявлять доброжелательность, сочувствие, сопереживание;
- способность применять адекватные способы поведения в различных ситуациях, соблюдать дисциплину;
- способность оказывать взаимопомощь;
- в способность обращаться за помощью и улучшать при этом качество выполнения упражнений, видов движений;
- в способность понимать объяснения учителя, спортивную терминологию, знать название снарядов, называть особенности движений, о правильной осанки, ходьбе, беге, метении прыжках;
- в способность прилагать усилия к достижению определенных результатов в приобретении навыков; способность понимать и объяснять разучиваемое упражнение;
- в способность оценивать важность занятий по физической культуре и ценность здорового образа жизни;
- в способность принимать и соблюдать общие и индивидуальные основы личной гигиены, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида на уроках физкультуры.

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Результаты анализа представляются в условных единицах:

- в баллов — нет фиксируемой динамики;
- в балл — минимальная динамика;
- в балла — удовлетворительная динамика;
- в балла — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальный образовательный маршрут обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Критериальным аппаратом служит классификатор жизненных компетенций и разработанный на его основе индивидуальный перечень возможных результатов личностного развития.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4 класса балльная оценка свидетельствует о качестве усвоенных знаний. Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Таким образом, усвоенные предметные результаты оцениваются с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их

появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты оцениваются как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

по способу предъявления (практические);

по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

□ текущей оценочной деятельности результаты используется традиционная система отметок по 5-бальной шкале:

«3», если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

- «4» — от 51% до 65% заданий;
- «5» (отлично) свыше 65%.

При оценке итоговых предметных результатов из всего спектра оценок выбираются те, которые стимулируют учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывают положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

В течение обучения 3 класса проводится текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Текущая аттестация учащихся 3А включает в себя поурочное, потемное и почетвертное оценивание результатов их учебы по основным предметам учебного плана.

Контрольно-измерительный материал:

и целях контроля в 3 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки, прыжки, бег 30 м.

Содержание учебного предмета «физическая культура».

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

№ урока	Дата		Тема	Содержание урока		Формы контроля	Оборудование, электронные образовательные ресурсы
	план	факт		Теоретические сведения на основе плана урока	Практические работы		
1 четверть (16 часов)							
1	3.09		Ходьба и бег (4 ч.)	Ходьба. Бег. Правила поведения.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	Текущий	Карточка.
2	10.09		Разновидности ходьбы.				
3	17.09		Бег с ускорением.	Ходьба. Бег.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	Текущий	Карточка.
4	24.09						
5	1.10		Прыжки (2 ч.)	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	Текущий	Карточка.
6	8.10		Прыжки с продвижением вперед.				
7	15.10		Броски и ловля мяча, передача предметов (4ч.)	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	Текущий	Карточка. Мячи. Флажки.
8	22.10		Броски и ловля мяча.				
9	5.11		Броски малого мяча в стену.	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	Текущий	Карточка. Мячи. Флажки.
10	12.11		Сбивание большим мячом предметов.	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	Текущий	Карточка. Мячи. Флажки.

11	19.11		Построение и перестроение (2 ч.)	Построение и перестроения.	Выполнение построения.	Текущий	Карточка.
			Построение в колонну по одному и в шеренгу.				
12	26.11		Повороты по ориентирам.	Построение и перестроения.	Выполнение поворотов.	Текущий	Карточка.
13	3.12		Равновесие (2 ч.)	Равновесие.	Выполнение ходьбы.	Текущий	Карточка.
			Ходьба по начерченной линии, по доске.				
14	10.12		Ходьба вдоль гимнастической стенке.	Равновесие.	Выполнение ходьбы.	Текущий	Карточка.
15	17.12		Игры (2 ч.)	Цвет. Команды.	Игры.	Текущий	Цветные карточки.
16	24.12		«Найди свой цвет». «Сделай фигуру».				
17	14.01		Ходьба и бег (4 ч.)	Ходьба. Бег. Правила поведения.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	Текущий	Карточка.
18	21.01		Ходьба с высоким подниманием бедра.				
19	28.01		Бег с различной скоростью.	Ходьба. Бег.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	Текущий	Карточка.
20	4.02						
21	11.02		Прыжки (2 ч.)	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	Текущий	Карточка.
22	18.02		Прыжки в длину с места.				

23 24	25.02 4.03		Броски и ловля мяча, передача предметов (2ч.)	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	Текущий	Карточка. Мячи. Флажки.
			Выполнение движений с удерживанием мяча.				
25 26	11.03 18.03		Построение и перестроение (2 ч.)	Построение. Перестроение.	Выполнение строевых команд.	Текущий	Карточка.
			Выполнение команд по инструкции.				
27 28	1.04 8.04		Равновесие (2 ч.)	Ходьба.	Выполнение заданий с помощью учителя.	Текущий	Доска, начерченные линии, скакалки.
			Ходьба по гимнастической скамейке.				
29 30	15.04 22.04		Игры (2 ч.)	Игры.	Выполнение заданий.	Текущий	Карточки.
			«Совушка»». «Что пропало».				
31 32	29.04 6.05		Лазание, перелезание, подлезание (2 ч.)	Лазание. Перелезание.	Выполнение упражнений.	Текущий	Гимнастическая стенка.
			Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.				
33	13.05		Ходьба и бег (2 ч.)	Ходьба. Бег. Правила поведения.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	Текущий	Карточка.
			Ходьба по кругу.				

34	20.05		Чередование бега с ходьбой.	Ходьба. Бег.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	Текущий	Карточка.
----	-------	--	-----------------------------	--------------	---	---------	-----------