

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 75».

Рассмотрена на заседании МО учителей
общеучебных дисциплин

ГКОУ УР «Школа № 75»

Протокол от 30.05.23 г. № 2

Принята на заседании педагогического
совета ГКОУ УР «Школа № 75»

Протокол от 31.05.2023 г. № 5

Утверждена

Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»

от 07.06.2023 г. № 133/01 – 03



**Программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

(вариант 1)
обучающихся с нарушением
опорно – двигательного аппарата

3 класс

Рабочая программа по учебному предмету
"Адаптивная физическая культура"
3 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована обучающимся с нарушением опорно-двигательного аппарата легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).

Главная 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 предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся

Специальные задачи: укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

Важнейшим разделом программы являются спортивные игры. В процессе физического воспитания детей с легкой умственной отсталостью предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

Формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- тренировочная;
- игровая;

Используемые средства обучения:

- технические;
- вербальные;
- визуальные.

3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). В целях контроля в 3 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, челночного бега 3х10м, подтягивание, гибкость.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

№	Критерии	Индикаторы
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками. • Выполнение поручений в семье, в школе. • Бережное отношение к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание). • Знание название родного города, области, страны, столицы. • Начальные представления о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике. • Начальные представления о героических страницах истории России. • Осознание своей национальности. • Понимание значение слов, характеризующие гражданскую направленность: трудолюбие, справедливость, смелость, честность.
2	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.	<ul style="list-style-type: none"> • Уважительное отношение к людям других национальностей • Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания) • Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению
3	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	<ul style="list-style-type: none"> • Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту, в еде, в приеме лекарств и т. п.) • Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.). • Овладение элементарными навыками самообслуживания. • Выполнение простых поручений в семье, в школе. • Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом. • Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т. д.).
4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	<ul style="list-style-type: none"> • Знание и соблюдение норм и правил поведения в общественных местах. • Умение выстраивать добропорядочные отношения в школьном коллективе.
5	Овладение социально бытовыми	<ul style="list-style-type: none"> • Представление о технике безопасности

	умениями, используемыми в повседневной жизни.	<p>(обращение с электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей. • Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.)
6	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные знания правил коммуникации. • Способность обращаться за помощью. • Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации • Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить) • Умение выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие • Умение корректно привлечь к себе внимание.
7	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	<ul style="list-style-type: none"> • Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса. • Понимание отношений в семье, своей роли в семье • Умение вступить в контакт и общаться • Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия • Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.
8	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • Принятие и осознание социальной роли ученика • Знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика • Соблюдение правил внутри школьной жизни. • Положительное отношение к школе и обучению • Проявление старательности и добросовестности в учебе. • Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания
9	Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации	<ul style="list-style-type: none"> • Представление о предметах и явлениях окружающего мира • Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя сообразно этому пониманию

		<p>(выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером ситуации.
10	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова) • Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым • Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации • Умение учитывать другое мнение в совместной работе
11	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<ul style="list-style-type: none"> • Умение различать «красивое» и «некрасивое» • Опрятность в одежде и аккуратность в делах • Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.)
12	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	<ul style="list-style-type: none"> • Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек • Проявление эмоциональной отзывчивости и сопереживание к чувствам других людей. • Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса • Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям
13	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой • Регулярные занятия физкультурой и спортом • Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. • Проявление бережного отношения к книгам • Бережное отношение к школьному имуществу. • Бережное отношение к природе (животным, растениям) • Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда.

Предметные результаты

	Программа минимум	Программа максимум
Знать	<ul style="list-style-type: none"> -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; 	<ul style="list-style-type: none"> -подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; -самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; -знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -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. - переноска грузов и передачи предметов.

5.Содержание учебного предмета.

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	Чистота одежды и обуви, Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятие физическая культура.	1
2.	Легкая атлетика	Теоретические сведения.	1
		Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	31
3.	Гимнастика	Теоретические сведения.	1
		Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	21
4.	Спортивные игры	Теоретические сведения	1
	Баскетбол бадминтон Теннис	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	31
5.	Лыжная подготовка.	Теоретические сведения	1
		Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений, практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.	9

6.	Подвижные игры.	Правила игры. Техника безопасности во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	5
		Всего	102ч.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ раздела	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Лёгкая атлетика	1.Инструктаж по технике 2.безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. 3.Строевые упражнения. Подвижные игры. 4.Высокий старт. 5.Стартовый разгон. 6.Бег 30 м. 7.Челночный бег. 8.Челночный бег 3x10 м. 9.Разновидности прыжков. 10.Разновидности прыжков. 11.Прыжок в длину с места. 12.Прыжок в длину с места. 13.Метание теннисного мяча. 14.Метание мяча в цель. 15.Толкание набивного мяча. 16.Бросок набивного мяча 17.Бег по пересеченной местности. 18.Техника бега по дистанции. 19.Специально беговые упражнения. 20.Эстафетный бег. 21.Эстафетный бег 4x50м. 22.Подвижные игры 23.Подвижные игры с элементами легкой атлетики 24.Ходьба в чередовании с бегом 25. Ходьба в чередовании с бегом 26.Ходьба шеренгой закрытыми глазами 27. Ходьба шеренгой закрытыми глазами 28. Ходьба шеренгой закрытыми глазами 29.Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» 30. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» 31.Бросок набивного мяча 32.Прыжки с высоты с мягким приземлением. 33. Прыжки с высоты с мягким приземлением	ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики Основы знаний. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места, смотреть за техникой выполнения Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики Соблюдать меры безопасности во время преодоления препятствия Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания Технично проходить через планку, не задевая ее. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Выполнение прыжков с горки гимнастических матов, со шведской стенки.

2.	Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. 2. Строевые упражнения. 3. Строевые упражнения. 4. Перестроение. 5. Строевые упражнения. 6. Перестроение. 7. Перекаты в группировке. 8. Перекаты в группировке. 9. Акробатика 10. Акробатика 11. Акробатика 12. Равновесие на гимнастической скамейке. 13. Равновесие на гимнастической скамейке. 14. Подвижные игры с мячами. 15. Равновесие на гимнастической скамейке 16. Равновесие на гимнастической скамейке. 17. Равновесие с предметом в руке. 18. Равновесие с предметом в руке. 19. Лазание по гимнастической стенке. 20. Лазание по гимнастической стенке. 21. Лазание по наклонной скамейке 22. Лазание по наклонной скамейке 	<p>ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, с гимнастическими палками.</p> <p>Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25-30 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>Перенос набивного мяча различными способами.</p> <p>Гимнастической скамейки, мата (вчетвером).</p> <p>Переноска гимнастического инвентаря</p> <p>Соблюдать дистанцию</p>
----	------------	--	---

3.	Баскетбол Бадминтон Теннис	<ol style="list-style-type: none"> 1. ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. 2. Стойка игрока, перемещение. 3. Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте. 4. Прием и передача мяча в движении. 5. Ведение мяча на месте. 6. Ведение мяча на месте и в движении 7. Бросок мяча в кольцо с места. 8. Бросок мяча в движении после ведения. 9. Бросок мяча в движении после ведения. 10. Штрафные броски 11. ИОТ и ТБ на уроках бадминтона. 12. Изучение способов хвата ракетки, и техники передвижения по площадке. 13. Основные стойки в бадминтоне. 14. Жонглирование воланом на месте. 	<p>ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Основы знаний. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Жонглирование мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Передачи в парах на месте и в движении. Передача двумя руками от груди, стенки и от пола.левой и правой рукой по очереди. Передача из-за головы. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение по залу с обводкой партнера. Ведение лицом вперед и назад.</p>
----	----------------------------------	--	--

		<p>15. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением</p> <p>16. Ознакомление с основными типами подач.</p> <p>17. Обучение высоко-далекой подачи</p> <p>18. Обучение короткой подачи</p> <p>19. Техника выполнения удара сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>20. Техника выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки.</p> <p>21. ИОТ и ТБ на уроках тенниса</p> <p>22. Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку.</p> <p>23. Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу.</p> <p>24. Удары по мячу. Прямая подача.</p> <p>25. Удары по мячу. Прямая подача.</p> <p>26. Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат</p> <p>27. подача мяча. Удар подрезкой.</p> <p>28. подача мяча слева и справа</p> <p>29. Удары слева и справа.</p> <p>30. Одиночные игры</p> <p>31. Удары слева и справа</p> <p>32. Поддачи слева и справа</p>	<p>Ведение в низкой, средней и высокой стойке.</p> <p>История развития бадминтона. Правила поведения во время жонглирования, ударов, приемов волана.</p> <p>Стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.</p> <p>Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Набивание мяча на разной высоте, с вращением ракетки.</p> <p>Жонглирование выполняется при подбрасывании сначала открытой стороной ракетки, а затем закрытой.</p> <p>Разминка кисти, правильный хват ракетки.</p> <p>Движение плеча во время нанесения удара по валану</p> <p>Учебная игра в парах. Ведение счета</p>
4.	Лыжная подготовка	<p>1. ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки</p> <p>2. Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>3. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>4. Бесшажный ход</p> <p>5. Бесшажный ход</p> <p>6. Подъемы и спуски</p> <p>7. Подъемы и спуски</p> <p>8. Торможения и повороты на месте.</p> <p>9. Торможения и повороты на месте.</p> <p>10. Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков</p>	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.</p> <p>Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.</p> <p>Виды подъемов и спусков.</p> <p>Предупреждение травм и обморожений, практический материал.</p> <p>Выполнять правильно торможения</p>

			<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>
5.	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. ИОТ и ТБ на уроках подвижных игр 2. Игра «Бабочки- Шмели» 3. Игра «Снайпер» 4. Игра «Салки» 5.Игра «День-Ночь» 	<p>Соблюдать меры безопасности во время игр. Запоминать правила игр. Быть внимательным.</p>

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре.	Бутин И.М. Уроки физической культуры. – Просвещение, 1988.	Фото и видеоматериалы по легкой атлетике. http:// fizkultura-na5.ru олимпиады, кроссворды, комплексы упражнений для развития физических	Журнал: Физкультура в школе.
	Журнал: Подвижные игры. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002	Фокин Г.Ю. Пособие для учителя физкультуры. – 2003. Г.А. Колодницкий В.С.Кузнецов Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.	festival.1september.ru дополнительные материалы о методике, приемах и методах обучения технике акробатических упражнений, техники легкоатлетических упражнений, о тактике игре в баскетбол. http://www.Olimpizm.ru олимпийское движение в России. Информация о зимних и летних видах спорта.	Журнал: Физкультура в школе.

