

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. № 155/01 – 03



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

(вариант 1)
для слабовидящих обучающихся

3 класс

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

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности слабовидящим обучающимся 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:

- формирование двигательных умений и навыков;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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 ограниченными возможностями здоровья и 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.

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 умениями, используемыми в повседневной жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • Представление о технике безопасности (обращение с электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми) • 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 соответственно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.). • 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

- | | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">• 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"> -Как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках в зале и на улице. -Своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». -Основные положения рук, ног, туловища, значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки. -Правила и поведение во время игр. 	<ul style="list-style-type: none"> -Название снарядов и гимнастических элементов. Значение утренней зарядки правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. -Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. -Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. - Значение физических упражнений для здоровья человека. -Формирование понятий: опрятность, аккуратность.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> -Не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук; выполнять высокий старт; -Бегать на скорость 30 метров; -Бегать с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя 	<ul style="list-style-type: none"> -Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; -Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях -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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики Основы знаний. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>Прыжки в длину с места, смотреть за техникой выполнения</p> <p>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики</p> <p>Соблюдать меры безопасности во время преодоления препятствия</p> <p>Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания</p> <p>Технично проходить через планку, не задевая ее.</p> <p>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.</p> <p>Выполнение прыжков с горки гимнастических матов, со шведской стенки.</p>

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. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. 10. Кувырок вперед. Стойка на лопатках 11. Кувырок вперед. Стойка на лопатках 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 	<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.</p>
----	----------------------------------	---	--

		<p>14. Жонглирование воланом на месте. 15. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением 16.Ознакомление с основными типами подач. 17.Обучение высоко-далекой подачи 18.Обучение короткой подачи 19.Техника выполнения удара сверху открытой стороной ракетки. 20.Техника выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки. 21.ИОТ и ТБ на уроках тенниса 22. Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. 23.Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. 24.Удары по мячу. Прямая подача. 25.Удары по мячу. Прямая подача. 26.Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат 27.Подача мяча. Удар подрезкой. 28. подача мяча слева и справа 29. Удары слева и справа. 30.Одиночные игры 31.Удары слева и справа 32.Подачи слева и справа</p>	<p>Ведение лицом вперед и назад. Ведение в низкой, средней и высокой стойке. История развития бадминтона. Правила поведения во время жонглирования, ударов, приемов волана. Стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. 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. Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Набивание мяча на разной высоте, с вращением ракетки. Жонглирование выполняется при подбрасывании сначала открытой стороной ракетки, а затем закрытой. Разминка кисти, правильный хват ракетки. Движение плеча во время нанесения удара по валану Учебная игра в парах. Ведение счета</p>
4.	Лыжная подготовка	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки 2.Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход. 3.Попеременный двухшажный ход. 4.Бесшажный ход 5.Бесшажный ход 6.Подъемы и спуски 7.Подъемы и спуски 8.Торможения и повороты на месте. 9.Торможения и повороты на месте. 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. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений, практический материал. Выполнять правильно</p>

			<p>торможения 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 баскетболу, бадминтону, теннису лыжной подготовке	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.