

Рассмотрено на заседании ПК
учителей-предметников
Протокол от 30.08.2023г. № 1

Утверждено приказом от
31.08.2023г. № 72

**Рабочая программа учебного предмета (курса)
«Адаптивная физическая культура»
3 класс
2023 - 2024 учебный год**

Разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Комарова Анастасия Алексеевна, учитель
(Ф.И.О. педагога, должность)

Всего часов 101; в неделю 3 часа

Iчетверть 25 часа

IIчетверть 24 часа

IIIчетверть 30 час

IVчетверть 22 часов

Iполугодие 49 часов

IIполугодие 52 часов

Пояснительная записка

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 предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и 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 закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося 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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание учебного предмета

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

Знания о физической культуре:

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. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. 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.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. 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.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми

и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги

на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка:

Теоретические сведения. 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. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. 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.

Игры:

Теоретические сведения. 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).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"

Минимальный уровень:

знать некоторые комплексы утренней гимнастики;
освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания;
понимать значения специальных сигналов во время урока.

Достаточный уровень:

уметь описывать технику упражнений;
соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений;
соотносить свои действия с действием, показанными учителем;
различать упражнения по способу различия физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование с определением основных
видов учебной деятельности
3 класс**

№	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Кол-во часов	Плановые сроки прохождения
І четверть (25 часов) - 3 часа в неделю				
1.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты направо, налево, под счет.	-слушание объяснения учителя - выполнение действий по инструкции учителя	1	01.09
2.	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину зала в движении и с поворотом. Выполнение по команде «Шире шаг, реже шаг».	-самооценивание -знакомство с правилами поведения на уроках физической подготовки	1	04.09
3.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	-знакомство с гимнастическими предметами и снарядами	1	06.09
4.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Упражнения с мячами.	-	1	08.09
5.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	выполнение упражнений с гимнастическими палками	1	11.09
6.	Комплексные упражнения с большими мячами.	-	1	13.09
7.	Комплексные упражнения со скакалками.	выполнение упражнений на равновесие, лазание и перелезание	1	15.09
8.	Комплексные упражнения с набивными мячами.	-	1	18.09
9.	Перекаты в группировке из положения лёжа на спине «мостик» 2-3 кувырка вперёд	выполнение упражнений на осанку и укрепление мышц рук, ног и туловища	1	20.09
10.	Перекаты в группировке из положения лёжа на спине «мостик» 2-3 кувырка вперёд (строго индивидуально).	- выполнение ходьбы её разновидностей	1	22.09
11.	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук, с контролем и без контроля зрения.	- выполнение строевых упражнений	1	25.09
12.	Понятие «высокий старт», медленный бег до 3-х минут.		1	27.09
13.	Бег с чередованием с ходьбой до 100		1	29.09

	метров, челночный бег 3x5.	- выполнение ходьбы, бега, беговых упражнений - знакомство с правилами игр - выполнение правил игр			
14.	Челночный бег (3x5) бег на скорость до 40 метров.		1	02.10	
15.	Челночный бег (3x5) бег на скорость до 40 метров.		1	04.10	
16.	Физическая нагрузка и отдых. Эстафета.		1	06.10	
17.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.		1	09.10	
18.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.		1	11.10	
19.	Физические качества. Подвижные игры		1	13.10	
20.	Подвижные игры		1	16.10	
21.	Подвижные игры		1	18.10	
22.	Подвижные игры		1	20.10	
23.	Подвижные игры		1	23.10	
24.	Подвижные игры		1	25.10	
25.	Подвижные игры		1	27.10	
II четверть (24 часа) - 3 часа в неделю					
26	Значение утренней гигиены человека. Передвижение скользящим шагом.		-слушание объяснения учителя	1	06.11
27	Передвижение скользящим шагом.	-выполнение действий по инструкции учителя	1	08.11	
28- 29	Подъём ступающим шагом. Передвижение 800 метров	-самооценивание -знакомство с правилами поведения на уроках физической подготовки	2	10.11 13.11	
30	Передвижение 800 метров	-выполнение ползание по гимнастической скамейке -выполнение ползание по наклонной гимнастической скамейке - выполнение упражнения в равновесии	1	15.11	
31	Передвижение 800 метров		1	17.11	
32	Передвижение 800 метров		1	20.11	
33	Игры на лыжах «спуск вдвоём».		1	22.11	
34	Игры на лыжах «Подъём по одному».		1	24.11	
35	Игры на лыжах «Подъём по одному».		1	27.11	
36	Игры на лыжах «спуск вдвоём».		1	29.11	
37	Игры на лыжах «спуск вдвоём».		1	01.12	
38	Игры на лыжах «штурм вершины»		1	04.12	
39	Игры на лыжах «штурм вершины»		1	06.12	
40	Игры на лыжах: «Вакантное место».		- знакомство с правилами поведения на уроках лыжной подготовки - знакомство с экипировкой лыжников - построение с лыжами	1	08.12
41	Игры на лыжах: «Вакантное место».			1	11.12
42	Подвижные игры			1	13.12
43	Подвижные игры			1	15.12
44- 45	Подвижные игры			2	18.12 20.12

46-47	Подвижные игры	- передвижение с лыжами и на лыжах - знакомство со	2	22.12 25.12
48-49	Подвижные игры	ступающим шагом на лыжах - знакомство со скользящим шагом на лыжах	2	27.12 29.12
III четверть (30 часов) – 3 часа в неделю				
50	Значение закалывания для человека. Игры на лыжах «На одной лыже».	- слушание объяснения учителя -	1	10.01
51	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает не летает	выполнение действий по	1	12.01
52	Подвижные игры «Два сигнала», «Запрещённое движение».	инструкции учителя	1	15.01
53	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает не летает».	- самооценивание	1	17.01
54	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч соседу».	- знакомство с правилами поведения на уроках лыжной подготовки	1	19.01
55	Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».	- выполнение построения в одну шеренгу с лыжами	1	22.01
56	Игры с бросанием, ловлей и метанием, «зоркий глаз», попади в цель», «мяч среднему», «гонка мячей по кругу».	- выполнение построения в одну шеренгу на лыжах	1	24.01
57	Игры зимой «Вот так карусель», «снегурочка».	- уметь строиться в шеренгу с лыжами	1	26.01
58	Подвижные игры «Два сигнала», «Запрещённое движение».	- выполнять команды учителя при выполнении упражнений с лыжами	1	29.01
59	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает не летает».	- выполнять ступающий шаг	1	31.01
60	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч соседу».	- слушание объяснения учителя -	1	02.02
61	Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».	выполнение действий по инструкции учителя	1	05.02
62	Игры с бросанием, ловлей и метанием, «зоркий глаз», попади в цель», «мяч среднему», «гонка мячей по кругу».	- самооценивание	1	07.02
63	Игры зимой «Вот так карусель», «снегурочка».	- знакомство с правилами поведения на уроках лыжной подготовки	1	09.02
64-65	Перекаты в группировке из положения лёжа на спине «мостик».	- выполнение построения в	2	12.02 14.02
66-67	Дыхательные упражнения, упражнения на осанку.		2	16.02

		однушеренгус лыжами		19.02
68-69	Виси: Вис на гимнастической скамейке на согнутых руках.	- выполнение построений	2	21.02
70	Осанка. Равновесие.	однушеренгунал	1	28.02
71	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	ыжах	1	01.03
72	Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений.)	-уметь строиться вшеренгус лыжами -выполнять командыучителя при выполненииупражнений с лыжами	1	04.03
73	Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений.)	-выполнять ступающийшаг	1	06.03
74	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимёнными и одноимёнными способами.		1	11.03
75	Комплексы упражнений с гимнастическими палками.		1	13.03
76	Комплексы упражнений с гимнастическими палками.		1	15.03
77	Подвижные игры (3 часа) Подвижные игры: «Наблюдатель»		1	18.03
78	Подвижная игра «Иди прямо по канату»		1	20.03
79	Подвижные игры: «Веселая эстафета»		1	22.03
IV четверть (22 часа) – 3 часа в неделю				
80	Правила закаливания. Игры: «Два сигнала»; «Запрещенное движение».	-слушание объясненияучителя -	1	01.04
81	Игры: «Шишки, желуди, орехи»; «Мяч соседу».	выполнение действийпо инструкцииучителя	1	03.04
82	Понятие «Высокий старт». Медленный бег до 3-х минут. Бег с чередованием с ходьбой, 100 метров.	-самооценивание	1	05.04
83	Понятие «Высокий старт». Медленный бег до 3-х минут. Бег с чередованием с ходьбой, 100 метров.	-выполнение лазаниена четверенька	1	08.04
84	Челночный бег, 3х5 метров; Бег на скорость до 40 метров. Эстафетный бег.	х	1	10.04
85	Челночный бег, 3х5 метров; Бег на скорость до 40 метров. Эстафетный бег.	- выполнениеупражненийна	1	12.04
86	Подъем туловища из положения лежа.	равновесие,	1	15.04
87	Предварительные и исполнительные команды. Вис, подтягивание.	гибкость	1	17.04
88	Прыжки с места.	-выполнение прыжков	1	19.04
89	Беговые упражнения	на месте -выполнение	1	22.04
90	Перекат в группировке (мостик, 2-3		1	24.04

	кувырка вперед).	метания малого и		
91	Прыжки в высоту.	большого мяча	1	26.04
92	Перекат в группировке (мостик, 2-3 кувырка вперед).		1	03.05
93	Простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.	-выполнение прыжков длинуса места	1	06.05
94	Упражнения на выносливость.		1	08.05
95	Упражнения на выносливость.	- выполнили беговых упражнений	1	13.05
96	Метание малого мяча левой и правой рукой в цель и на дальность.	й	1	15.05
97	Метание малого мяча левой и правой рукой в цель и на дальность.		1	17.05
98	Броски набивного мяча.	- выполнение челночного бега-	1	20.05
99	Бег 30 метров. Беговые эстафеты.	выполнение прыжков в высоту с	1	22.05
100	Бег с изменением направления.	прямого разбега способом «согнув ноги».	1	24.05
101	Подвижные игры.	-выполнение метания мяча в цель. -выполнение метания теннисного мяча с места одной рукой вст ену на дальность - выполнять правила игр	1	27.05