

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:

выполнять контроль своих действий и одноклассников;
адекватно реагировать на замечания учителя.

Достаточный уровень:

исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам;
уметь сдавать рапорт дежурного;
выполнять комплексы утренней гимнастики;
соблюдать дистанцию;
знать и выполнять упрощенные правила игры;
классифицировать виды спортивных игр.

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности образовательного процесса
4 класс**

№	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Кол-во часов	Плановые сроки прохождения
I четверть (25 часов) - 3 часа в неделю				
1.	Знание о физической культуре (3 часа). Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	-слушание объяснения учителя -	1	01.09
2.	Формирования: опрятность, аккуратность	выполнение действий по	1	04.09
3.	Понятие физической культуры, физического воспитания	инструкции учителя	1	06.09
4.	Легкая атлетика (12 часов). Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	-самооценивание	1	08.09
5.	Техника бега	-знакомство с правилами поведения	1	11.09
6.	Техника прыжка в длину.	на уроках	1	13.09
7.	Строевые упражнения. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному.	физической подг отовки	1	15.09
8.	Техника метания малого мяча в цель.	-знакомство с	1	18.09
9.	Броски набивного мяча на дальность	гимнастическими	1	20.09
10.	Беговые упражнения	предметами и	1	22.09
11.	Техника высокого и низкого старта	снарядами	1	25.09
12.	Техник челночного бега	-	1	27.09
13.	Бег 30 м	выполнение упражн ений с	1	29.09
14.	Чередование ходьбы и бега	гимнастическими п алкам	1	02.10
15.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам	-	1	04.10
16.	Гимнастика (7 часов) Одежда и обувь гимнаста. Правила поведения на уроках гимнастики	выполнение упражне ний на равновесие,	1	06.10
17.	ОРУ с гимнастическими палками	лазание и перелезание	1	09.10
18.	Различные виды перелезаний	-	1	11.10
19.	Упражнения на равновесие	выполнение упражнени й на осанку и укрепление	1	13.10
20.	Упражнения на формирования правильной осанки и укрепление мышц туловища	мышц рук, ног и туловища	1	16.10
21.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног	- выполнение ходьбы её разновидностей	1	18.10
22.	Висы на гимнастической стенке	-	1	20.10
23.	Подвижные игры (4 часа) Подвижная игра «Охотники и утки»	-выполнение строевых упражнений	1	23.10
24.	Броски и ловля мяча		1	25.10

25	Броски и ловля мяча в парах у стены	- выполнение ходьбы, бега, беговых упражнений - знакомство с правилами игр - выполнение правил игр	1	27.10
II четверть (24 часа) - 3 часа в неделю				
26	Знание о физической культуре (2 часа) Физическая нагрузка и отдых	-слушание объяснения учителя	1	06.11
27	Физические упражнения для здоровья человека	-выполнение действий по инструкции учителя	1	08.11
28-29	Гимнастика (6 часов) Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Физическая нагрузка и отдых	-самооценивание -знакомство с правилами поведения на уроках физической подготовки	2	10.11 13.11
30	Стойка на лопатках		1	15.11
31	Корректирующие упражнения для спины и стоп	-выполнение ползание по гимнастической скамейке	1	17.11
32	Упражнения в равновесии		1	20.11
33	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	-выполнение ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	22.11
34	Круговая тренировка		1	24.11
35-36	Подвижные игры (6 часов) Подвижная игра «Собери флажки»	-выполнение упражнения в равновесии	2	27.11 29.11
37	Передача мяча двумя руками сразу		1	01.12
38-39	Подвижная игра «Салки с ленточками», «Ловкие ребята»		2	04.12 06.12
40	Передача мяча двумя руками от груди	- знакомство с правилами поведения на уроках лыжной подготовки - знакомство с экипировкой лыжников	1	08.12
41-42	Подвижная игра «Рыбак и рыбки»		2	11.12 13.12
43	Веселая эстафета		1	15.12
44	Лыжная подготовка (6 часов) Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки	- построение с лыжами - передвижение с лыжами и на лыжах	1	18.12
45	Экипировка лыжника	- знакомство со ступающим шагом на лыжах	1	20.12
46	Построение в одну шеренгу с лыжами		1	22.12
47	Передвижение с лыжами		1	25.12
48	Передвижение на лыжах	- знакомство со скользящим шагом на лыжах	1	27.12
49	Ступающий шаг (без палок)		1	29.12
III четверть (30 часов) – 3 часа в неделю				
50	Занятия о физической культуре (3 часа). Зимние виды спорта	-слушание объяснения учителя - выполнение	1	10.01
51	Предупреждение травм во время занятий спортом		1	12.01

52	Значения и основные правила закаливания	действий по	1	15.01
53	Лыжная подготовка (12 часов) Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	инструкции учителя	1	17.01
54		-самооценивание		
54	Спуск в средней стойке	-знакомство с правилами	1	19.01
55	Порот с переступанием вокруг «пяток» лыж	поведения на уроках	1	22.01
56	Поворот с переступанием «носков» лыж	лыжной подготовки	1	24.01
57	Передвижение на лыжах шагом с палочками	- выполнение построение в	1	26.01
58	Торможение упором	одну шеренгу	1	29.01
59	Подъем ступающим шагом на склон	лыжами	1	31.01
60	Ступающий шаг (с палками)	- выполнение построение в	1	02.02
61	Повороты переступанием.	построение в	1	05.02
62	Движения руками во время скольжения	одну шеренгу	1	07.02
63	Подъем ступающим шагом на склон	на лыжах	1	09.02
64	Передвижение на лыжах до 500	-уметь строиться	1	12.02
65	Передвижение на лыжах 500-800 м.	в шеренгу лыжами	1	14.02
66	Спуски с небольших горок	-выполнять	1	16.02
67	Гимнастика (9 часов) Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. снаряды, гимнастические предметы	команды учителя при выполнении упражнений с лыжами	1	19.02
68		Лазание через гимнастические обручи	-выполнять ступающий шаг	1
69	Коррекционные упражнения для мышц спины	-слушание объяснения учителя -	1	26.02
70	Построения и размыкания, строевые упражнения	выполнение действий по	1	28.02
71	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке	инструкции учителя	1	01.03
72	Упражнения с предметами	-самооценивание		
73	Прыжки на скакалке	-знакомство с правилами	1	04.03
74	Вис на перекладине	поведения на уроках лыжной подготовки	1	06.03
75	Подтягивание на низкой перекладине	- выполнение построение в	1	13.03
76-78	Подвижные игры (3 часа) Подвижные игры: «Наблюдатель», «Ловкие ребята», «Самые сильные».	одну шеренгу лыжами	3	15.03
		- выполнение построение в		18.03
		одну шеренгу на лыжах		20.03
79	Подвижные игры: «Веселая эстафета»	-уметь строиться в шеренгу лыжами	1	22.03
		-выполнять команды учителя при выполнении упражнений с лыжами		
		-выполнять ступающий шаг		

IV четверть (22 часа) – 3 часа в неделю				
80	Знание о физической культуре(2 часа) Активный отдых в летнее время года	-слушание объяснения учителя -	1	01.03
81	Влияние физических упражнений на части тела человека	выполнение действий по	1	03.03
82	Гимнастика (6 часов) Упражнения для укрепления мышц спины и живота	инструкции учителя	1	05.04
83	Ползание на четвереньках по коридору 15-20м	-самооценивание -выполнение	1	08.04
84	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке	лазание на четвереньках	1	10.04
85	Упражнения на равновесие	-	1	12.04
86	Упражнения на гибкость	выполнение упраж-	1	15.04
87	Корректирующие упражнения для стоп	нений на	1	17.04
88	Легкая атлетика (12 часов) Ходьба по прямой линии	равновесие, гибкость		19.04
89	Беговые упражнения		1	22.04
90	Прыжки на месте и длину	-выполнение прыжков	1	24.04
91	Прыжки в высоту	на месте -выполнение	1	26.04
92	Бег группами и по одному	метания малого и	1	03.05
93	Техника челночного бега	большого мяча	1	06.05
94	Метание малого мяча в цель		1	08.05
95	Бег на дистанции 30 м.	-выполнение	1	13.05
96	Прыжки в длину с места	прыжки в длину с	1	15.05
97	Прыжки с продвижением вперед	места	1	17.05
98	Броски набивного мяча	-	1	20.05
99	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	выполнение беговых	1	22.05
100	Бег с изменением направления	упражнений	1	24.05
101	Подвижные игры: «Веселая эстафета». Подведение итогов года.	й - выполнение челночного бега- выполнение прыжков в высоту с прямого разбега спо- собом «согнув ноги». -выполнение метания мяча с места в цель. -выполнение метания теннисного мяча с ме- ста одной рукой в стен- ную дальность - выполнять правила игр	1	27.05