Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»

**

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 3 класса**

**на 2024– 2025 учебный год**

Разработал: Шимина Ирина Васильевна,

учитель

г. Заринск

2024

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр. 3-4 |
| 2. | Общая характеристика учебного предмета | стр. 4 |
| 3. | Описание места учебного предмета в учебном плане | стр. 4 |
| 4. | Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса | стр. 5-7 |
| 5. | Содержание учебного предмета | стр. 7-9 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся | стр. 9-17 |
| 7. | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | стр. 17 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр.18-22 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 23 |

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 3 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программыобучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.08.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.36.48-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи2;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

- Учебный план КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа – интернат» на 2024-2025 учебный год.

-Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год.

**1.2. Цели и задачи изучения учебного предмета:**

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.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные,коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовкеобучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников вобществе.

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. Темы из раздела «Знания о физической культуре» будут распределены в течении всего учебного года.

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.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части учебного плана.

На адаптивную физическую культуру в 3-м классе отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часов (34 учебных недели).

**Количество часов, предусмотренных учебным планом.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный предмет | Часов в неделю | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Часов в год |
| Адаптивная физическая культура | 3 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**4.1. Личностными** результатами изучения предмета «Адаптивная физическая культура» в 3-м классе является формирование следующих умений:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**4.2. Предметные результаты** освоения учебного предмета представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания учебного материала

*Минимальный уровень*:

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;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**4.3. Результаты по формированию базовых учебных действий**

**4.3.1. Личностные учебные действия** обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли 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, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**4.3.2. Коммуникативные учебные действия** обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**4.3.3. Регулятивные учебные действия** обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4.4.4.Познавательные учебные действия** представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

**5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**5.1. Знания о физической культуре:**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Физические качества.

**5.2. Гимнастика:**

*Теоретические сведения*. Одежда и обувь гимнаста. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Практический материал.*Построения и перестроения.Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Размыкание и смыкание приставными шагами.

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

Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с флажками. Упражнения с малыми обручами. Упражнения с малыми мячами. Упражнения с большим мячом. Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг). Упражнения на равновесие. Лазанье и перелезание.Пролезание сквозь гимнастические обручи. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Переноска грузов и передача предметов.

**5.3. 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. Значение правильной осанки при ходьбе.

*Практический материал:*

Ходьба. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.Значение правильной осанки при ходьбе. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. 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. Прыжки в длину с места. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. 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. 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 мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.

**5.4. 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. Правильное техническое выполнение попеременногодвухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

*Практический материал.* Выполнение строевых команд.Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение на лыжах.Передвижение скользящим шагом. Спуски, повороты, торможение.

**5.5.Игры:**

*Теоретические сведения.* Элементарные сведения о правилах игр и поведении 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.

*Практический материал.* Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч-соседу». Игры с бегом: «Пятнашки маршем», «К своим флажкам», «Точный прыжок». Прыжками: «Прыжки по полоскам». Метанием и ловлей мяча,построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч-среднему», «Гонка мячей по кругу».

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Гимнастика | 23 |
| 3 | Легкая атлетика | 32 |
| 4 | Лыжная подготовка | 17 |
| 5 | Игры | 24 |
|  | Итого | 102 |

**6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся | Примечание |
| 1 | **Легкая атлетика** | 15 |  |  |
| 1.1 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и беге; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках по легкой атлетики. |  |
| 1.2 | Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 1.3 | Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 1.4 | Значение правильной осанки при ходьбе. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 1.5 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий шаг. | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 1.6 | Быстрый бег на скорость | 1 | Выполнение бега по словесной инструкции учителя |  |
| 1.7 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 1.8 | Прыжки в длину с места. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 1.9 | Прыжки с небольшого разбега в длину. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 1.10 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 1.11 | Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. | 1 | Выполнение упражнений с предметами |  |
| 1.12 | Метание теннисного мяча на дальность с места | 1 | Выполнение метания мяча на дальность |  |
| 1.13 | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 1.14 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 1 | Выполнение физических упражнений под словесную инструкцию учителя |  |
| 1.15 | Медленный бег | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 2 | **Знания о физической культуре** | 1 |  |  |
| 2.1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота одежды и обуви. | 1 | Беседа о поведении на уроках физической культуры |  |
| 3 | **Игры** | 8 |  |  |
| 3.1 | Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) | 1 | Беседа о правилах игр и поведении во время игры |  |
| 3.2 | Подвижная игра «Два сигнала» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр |  |
| 3.3 | Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр |  |
| 3.4 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 3.5 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр |  |
| 3.6 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Мяч - соседу» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 3.7 | Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 3.8 | Игра с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам». | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр |  |
| 4 | **Знания о физической культуре** | 1 |  |  |
| 4.1 | Правила утренней гигиены и их значение для человека | 1 | Беседа о правилах утренней гигиены и ее значении для человека |  |
| 5 | **Гимнастика** | 23 |  |  |
| 5.1 | Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. | 1 | Беседа о поведении на уроках гимнастики |  |
| 5.2 | Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.3 | Построения и перестроения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. | 1 | Выполнение строевых упражнений |  |
| 5.4 | Построения и перестроения. Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 | Выполнение строевых упражнений |  |
| 5.5 | Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.6 | Упражнения для расслабления мышц. Мышц шеи. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.7 | Упражнения для укрепления мышц спины и живота. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.8 | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Мышц ног. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.9 | Упражнения на дыхание | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.10 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.11 | Упражнения на формировании правильной осанки | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.12 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Выполнение упражнений с гимнастическими палками |  |
| 5.13 | Упражнения с флажками | 1 | Выполнение упражнений с флажками |  |
| 5.14 | Упражнения с малыми обручами | 1 | Выполнение упражнений с малыми обручами |  |
| 5.15 | Упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение упражнений смалыми мячами |  |
| 5.16 | Упражнения с большим мячом | 1 | Выполнение упражнений с большими мячами |  |
| 5.17 | Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг.) | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами |  |
| 5.18 | Упражнения на равновесие. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.19 | Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.20 | Переноска грузов и передача предметов | 1 | Выполнение упражнений с предметами |  |
| 5.21 | Упражнения на укрепление мышц туловища | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.22 | Упражнение на лазанье и перелезание. Пролезание сквозь гимнастические обручи. | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке. |  |
| 5.23 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 6 | **Знания о физической культуре** | 1 |  |  |
| 6.1 | Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о значении физических упражнений для человека |  |
| 7 | **Лыжная подготовка** | 17 |  |  |
| 7.1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. | 1 | Беседа о одежде и обуви лыжника. |  |
| 7.2 | Предупреждение травм и обморожений. | 1 | Беседа о травмах и обморожениях. |  |
| 7.3 | Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 7.4 | Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 7.5 | Выполн**е**ние строевых команд. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 7.6 | Передвижение на лыжах. Передвижение скользящим шагом. | 1 | Выполнение упражнений на учебной лыжне |  |
| 7.7 | Выполнение строевых команд. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 | Самостоятельное выполнение упражнений |  |
| 7.8 | Спуски, повороты, торможение | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 7.9 | Спуски, повороты, торможение | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 7.10 | Виды подъемов и спусков | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 7.11 | Виды подъемов и спусков | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 7.12 | Правильное техническое выполнение попеременно двухшажного хода. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники попеременно двухшажного хода |  |
| 7.13 | Предупреждение травм и обморожений | 1 | Беседа по предупреждению травматизма |  |
| 7.14 | Правильное техническое выполнение попеременно двухшажного хода. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники попеременно двухшажного хода |  |
| 7.15 | Правильное техническое выполнение попеременно двухшажного хода. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники попеременно двухшажного хода |  |
| 7.16 | Передвижение на лыжах. Передвижение скользящим шагом. | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 7.17 | Передвижение на лыжах. | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 8 | **Знания о физической культуре** | 1 |  |  |
| 8.1 | Формирование понятий; опрятность, аккуратность. | 1 | Беседа о формировании понятий; опрятность, аккуратность. |  |
| 9 | **Игры** | 16 |  |  |
| 9.1 | Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. | 1 | Беседа о поведении во время игр |  |
| 9.2 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе игры |  |
| 9.3 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Мяч - соседу» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе игры |  |
| 9.4 | Игра с бегом «К своим флажкам» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 9.5 | Игра с бегом «Точный прыжок | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 9.6 | Игра с метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 9.7 | Игра с метанием и ловлей мяча «Попади в цель» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 9.8 | Игра с метанием и ловлей мяча «Мяч - среднему» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 9.9 | Игра с метанием и ловлей мяча «Гонка мячей по кругу» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 9.10 | Игра с метанием и ловлей мяча «Попади в цель» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 9.11 | Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 9.12 | Подвижная игра «Два сигнала» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 9.13 | Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в процессе подвижных игр |  |
| 9.14 | Игра с бегом «Пятнашки маршем» | 1 |  |  |
| 9.15 | Игра с прыжками Прыжки по полоскам» | 1 | Формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр |  |
| 9.16 | Игра с бегом «К своим флажкам» | 1 | Формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр |  |
| 10 | **Знания о физической культуре** | 1 |  |  |
| 10.1 | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. | 1 | Беседа о физической нагрузке и отдыхе |  |
| 11 | **Легкая атлетика** | 17 |  |  |
| 11.1 | Значение правильной осанке при ходьбе. | 1 | Беседа о значении правильной осанки при ходьбе |  |
| 11.2 | Ходьба с сохранением правильной осанки. | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 11.3 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. | 1 | Выполнение беговых упражнений |  |
| 11.4 | Высокий старт | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники высокого старта |  |
| 11.5 | Низкий старт | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники низкого старта |  |
| 11.6 | Быстрый бег на скорость | 1 | Выполнение беговых упражнений |  |
| 11.7 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 11.8 | Прыжки с прямого разбега в длину | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 11.9 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 11.10 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 11.11 | Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из – за головы | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами |  |
| 11.12 | Метание мячей с места в цель левой и правой руками. | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 11.13 | Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 11.14 | Повторный бег на скорость | 1 | Самостоятельное выполнение упражнений |  |
| 11.15 | Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад | 1 | Самостоятельное выполнение упражнений |  |
| 11.16 | Челночный бег | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники челночного бега |  |
| 11.17 | Медленный бег | 1 | Самостоятельное выполнение упражнений |  |
| 12 | **Знания о физической культуре** | 1 |  |  |
| 12.1 | Физические качества. | 1 | Беседа о значении развития физических качеств |  |
|  | Итого | 102 |  |  |

**7. Описание учебно-методического, материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

**7.1. Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программного содержания используются следующий учебно-методический комплект:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы. под ред. В.В.Воронковой. Москва «Просвещение» 2010.

**7.2. Материально-технические оснащение учебного процесса**

1. Теннисные мячи
2. Волейбольные мячи, баскетбольные мячи.
3. Гимнастические палки,
4. Флажки
5. Обручи
6. Набивные мячи
7. Гимнастические скамейки
8. Лыжный инвентарь

**Приложение 1.**

**Календарно-тематического планирования**

**Приложение** к рабочей программе, утвержденной

приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. №\_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

к рабочей программе

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 3 класса

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Шимина Ирина Васильевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Дата проведения урока | |
|  |  |  | план | факт |
| 1 | **Легкая атлетика** | 15 |  | |
| 1.1 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и беге; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | 1 |  |  |
| 1.2 | Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | 1 |  |  |
| 1.3 | Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. | 1 |  |  |
| 1.4 | Значение правильной осанки при ходьбе. | 1 |  |  |
| 1.5 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий шаг. | 1 |  |  |
| 1.6 | Быстрый бег на скорость | 1 |  |  |
| 1.7 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. | 1 |  |  |
| 1.8 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 1.9 | Прыжки с небольшого разбега в длину. | 1 |  |  |
| 1.10 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. | 1 |  |  |
| 1.11 | Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. | 1 |  |  |
| 1.12 | Метание теннисного мяча на дальность с места | 1 |  |  |
| 1.13 | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. | 1 |  |  |
| 1.14 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 1 |  |  |
| 1.15 | Медленный бег | 1 |  |  |
| 2 | **Знания о физической культуре** | 1 |  | |
| 2.1 | Правила поведения на уроках физической культуры ((техника безопасности). Чистота одежды и обуви. | 1 |  |  |
| 3 | **Игры** | 8 |  | |
| 3.1 | Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) | 1 |  |  |
| 3.2 | Подвижная игра «Два сигнала» | 1 |  |  |
| 3.3 | Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 |  |  |
| 3.4 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи» | 1 |  |  |
| 3.5 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные» | 1 |  |  |
| 3.6 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Мяч - соседу» | 1 |  |  |
| 3.7 | Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем» | 1 |  |  |
| 3.8 | Игра с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам». Коррекционная игра «Запомни порядок». | 1 |  |  |
| 4 | **Знания о физической культуре** | 1 |  | |
| 4.1 | Правила утренней гигиены и их значение для человека | 1 |  |  |
| 5 | **Гимнастика** | 23 |  | |
| 5.1 | Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. | 1 |  |  |
| 5.2 | Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. | 1 |  |  |
| 5.3 | Построения и перестроения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. | 1 |  |  |
| 5.4 | Построения и перестроения. Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 |  |  |
| 5.5 | Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. | 1 |  |  |
| 5.6 | Упражнения для расслабления мышц. Мышц шеи. | 1 |  |  |
| 5.7 | Упражнения для укрепления мышц спины и живота. | 1 |  |  |
| 5.8 | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Мышц ног. | 1 |  |  |
| 5.9 | Упражнения на дыхание | 1 |  |  |
| 5.10 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | 1 |  |  |
| 5.11 | Упражнения на формировании правильной осанки | 1 |  |  |
| 5.12 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |  |  |
| 5.13 | Упражнения с флажками | 1 |  |  |
| 5.14 | Упражнения с малыми обручами | 1 |  |  |
| 5.15 | Упражнения с малыми мячами | 1 |  |  |
| 5.16 | Упражнения с большим мячом | 1 |  |  |
| 5.17 | Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг.) | 1 |  |  |
| 5.18 | Упражнения на равновесие | 1 |  |  |
| 5.19 | Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений | 1 |  |  |
| 5.20 | Переноска грузов и передача предметов | 1 |  |  |
| 5.21 | Упражнения на укрепление мышц туловища | 1 |  |  |
| 5.22 | Упражнение на лазанье и перелезаниеПролезание сквозь гимнастические обручи. | 1 |  |  |
| 5.23 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики | 1 |  |  |
| 6 | **Знания о физической культуре** | 1 |  | |
| 6.1 | Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 |  |  |
| 7 | **Лыжная подготовка** | 17 |  | |
| 7.1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. | 1 |  |  |
| 7.2 | Предупреждение травм и обморожений. | 1 |  |  |
| 7.3 | Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. | 1 |  |  |
| 7.4 | Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. | 1 |  |  |
| 7.5 | Выполн**е**ние строевых команд Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. | 1 |  |  |
| 7.6 | Передвижение на лыжах. Передвижение скользящим шагом. | 1 |  |  |
| 7.7 | Выполн**е**ние строевых команд. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 |  |  |
| 7.8 | Спуски, повороты, торможение | 1 |  |  |
| 7.9 | Спуски, повороты, торможение | 1 |  |  |
| 7.10 | Виды подъемов и спусков | 1 |  |  |
| 7.11 | Виды подъемов и спусков | 1 |  |  |
| 7.12 | Правильное техническое выполнение попеременно двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 7.13 | Предупреждение травм и обморожений | 1 |  |  |
| 7.14 | Правильное техническое выполнение попеременно двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 7.15 | Правильное техническое выполнение попеременно двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 7.16 | Передвижение на лыжах. Передвижение скользящим шагом. | 1 |  |  |
| 7.17 | Передвижение на лыжах | 1 |  |  |
| 8 | **Знания о физической культуре** | 1 |  | |
| 8.19 | Формирование понятий; опрятность, аккуратность. | 1 |  |  |
| 9 | **Игры** | 16 |  | |
| 9.1 | Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. | 1 |  |  |
| 9.2 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные» | 1 |  |  |
| 9.3 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Мяч - соседу» | 1 |  |  |
| 9.4 | Игра с бегом « К своим флажкам» | 1 |  |  |
| 9.5 | Игра с бегом «Точный прыжок | 1 |  |  |
| 9.6 | Игра с метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз» | 1 |  |  |
| 9.7 | Игра с метанием и ловлей мяча «Попади в цель» | 1 |  |  |
| 9.8 | Игра с метанием и ловлей мяча «Мяч - среднему» | 1 |  |  |
| 9.9 | Игра с метанием и ловлей мяча «Гонка мячей по кругу» | 1 |  |  |
| 9.10 | Игра с метанием и ловлей мяча «Попади в цель» | 1 |  |  |
| 9.11 | Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). | 1 |  |  |
| 9.12 | Подвижная игра «Два сигнала» | 1 |  |  |
| 9.13 | Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 |  |  |
| 9.14 | Игра с бегом «Пятнашки маршем» | 1 |  |  |
| 9.15 | Игра с прыжками Прыжки по полоскам» | 1 |  |  |
| 9.16 | Игра с бегом « К своим флажкам» | 1 |  |  |
| 10 | **Знания о физической культуре** | 1 |  | |
| 10.1 | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. | 1 |  |  |
| 11 | **Легкая атлетика** | 17 |  | |
| 11.1 | Значение правильной осанке при ходьбе. | 1 |  |  |
| 11.2 | Ходьба с сохранением правильной осанки. | 1 |  |  |
| 11.3 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. | 1 |  |  |
| 11.4 | Высокий старт | 1 |  |  |
| 11.5 | Низкий старт | 1 |  |  |
| 11.6 | Быстрый бег на скорость | 1 |  |  |
| 11.7 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево | 1 |  |  |
| 11.8 | Прыжки с прямого разбега в длину | 1 |  |  |
| 11.9 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания | 1 |  |  |
| 11.10 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 11.11 | Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из – за головы | 1 |  |  |
| 11.12 | Метание мячей с места в цель левой и правой руками. | 1 |  |  |
| 11.13 | Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность | 1 |  |  |
| 11.14 | Повторный бег на скорость | 1 |  |  |
| 11.15 | Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад | 1 |  |  |
| 11.16 | Челночный бег | 1 |  |  |
| 11.17 | Медленный бег | 1 |  |  |
| 12 | **Знания о физической культуре** | 1 |  | |
| 12.1 | Физические качества. | 1 |  |  |
|  | Итого | 102 |  |  |

**Приложение 2.**

**Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» (1 четверть 2024-2025 у.г.)**

Учитель:Шимина Ирина Васильевна

Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.

Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел | Планируемое количество часов | Фактическое количество часов | Способ корректировки | Согласовано |
|  |  |  |  |  |  |