


Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Углегорская специальная школа-интернат № 6»

«Рассмотрено»
на методическом объединении
учителей – начальных классов
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
Протокол от «4» 09 2023 г. № 1

«Согласовано»
Заместитель директора
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
Маглис И.Л.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
И.Н.Шетеля
Приказ от «04» 09 2023 г. № 143



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для 3 А класса
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

Разработала:
учитель Гарненко Владислав Андреевич

Углегорск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной начальной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи коррекционного обучения:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате;
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивные-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший

результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	26	-
5.	Лыжная подготовка	17	-
	Итого:	102	-

Так как, из-за климатических условий, в нашем регионе лыжную подготовку провести не представляется возможным, часы предусмотренные на эту тему распределены следующим образом: 7 часов на тему «Гимнастика», 10 часов на тему «Легкая атлетика».

III. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс - 99 часов

п/п	Кол-во часов на изучение темы	Дата проведения урока		Наименование разделов, тем уроков	Примечание
		По плану	По факту		
	27			Легкая атлетика	
1	1	04.09		Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	
2	2	05.09		Понятия о предварительной и исполнительной командах	
3	3	06.09		Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	
4	4	11.09		Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	
5	5	12.09		Беговые упражнения	
6	6	13.09		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	
7	7	18.09		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	
8	8	19.09		Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	
9	9	20.09		Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	
10	10	25.09		Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	
11	11	26.09		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	
12	12	27.09		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	
13	13	03.10		Прыжки в высоту	
14	14	04.10		Прыжки в высоту	
15	15	09.10		Прыжок в длину с места	

16	16	10.10	Прыжок в длину с места
17	17	11.10	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега
18	18	16.10	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега
19	19	17.10	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель
20	20	18.10	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель
21	21	23.10	Метание теннисного мяча на дальность
22	22	24.10	Метание теннисного мяча на дальность
23	23	15.10	Челночный бег (3x5) м.
24	24	07.11	Челночный бег (3x5) м.
25	25	08	Эстафетный бег
26	26	13	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками
27	27	14	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками
	30		Гимнастика
28	1	15	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека
29	2	20	Перестроение из шеренги в круг
30	3	21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки
31	4	22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук
32	5	27	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук
33	6	28	Дыхание во время ходьбы и бега
34	7	29	Дыхание во время ходьбы и бега
35	8	04.12	Упражнения с гимнастическими палками
36	9	05	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке
37	10	06	Упражнения на формирования правильной осанки

38	11	11	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку
39	12	12	Упражнения для развития пространственно дифференцировки
40	13	13	Упражнения для развития точности движений
41	14	14	Упражнения с обручем
42	15	15	Упражнения с обручем
43	16	20	Ходьба по гимнастической скамейке парами
44	17	25	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам
45	18	26	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке
46	19	27	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча
47	20	09.01	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча
48	21	10	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой
49	22	15	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой
50	23	16	Упражнения для формирования правильной осанки
51	24	17	Упражнения с маленькими мячами
52	25	22	Упражнения с маленькими мячами
53	26	23	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях
54	27	24	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях
55	28	29	Упражнения с большим мячом
56	29	30	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек
57	30	31	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижная игра с прыжками.
	26		Игры
58	1	05.02	Правила ТБ на занятиях подвижными играми.

36	15		Дифференциальная игра «Волк и овца»
37	16		Дифференциальная игра «Волк и овца»
38	17		Ходы с препятствиями на голове, сохранный баланс, внимание

	24		Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»
59	2	06.02	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».
60	3	07	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»
61	4	12	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»
62	5	13	Значение утренней гимнастики
63	6	14	Игры с элементами общеразвивающих упражнений
64	7	19	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»
65	8	20	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»
66	9	21	Эстафеты с предметами
67	10	26	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»
68	11	27	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»
69	12	28	Эстафета с мячом
70	13	04.03	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»
71	14	05	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
72	15	06	Эстафеты на развитие координации
73	16	11	Передача предметов
74	17	12	Переноска предметов, спортивного инвентаря
75	18	13	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»
76	19	18	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками
77	20	19	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя
78	21	20	Эстафета с мячом
79	22	01.04	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»
80	23	02	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и

20	5	04	«Повышки-хвосты» «Повышки на иглы» Қоббынбұлжыпты н.б.р.
			«Ступки» «Повышки на иглы» Қоббынбұлжыпты н.б.р.

			Жучка»
81	24	03	Эстафета с мячом
82	25	08	Подвижная игра «Филин и пташки»
83	26	09	Эстафета «Не урони предмет»
	19		Легкая атлетика
84	1	10	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук
85	2	15	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.
86	3	16	Бег с преодолением простейших препятствий
87	4	17	Метание теннисного мяча на дальность
88	5	22	Метание теннисного мяча на дальность
89	6	23	Метание теннисного мяча на дальность
90	7	24	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель
91	8	27	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель
92	9	07.05	Прыжок в длину с места
93	10	08	Прыжок в длину с места
94	11	13	Прыжок в длину с места
95	12	14	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м
96	13	15	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге
97	14	20	Круговые эстафеты до 20 м
98	15	21	Круговые эстафеты до 20 м
99	16	22	Высокий старт 30 м
100	17	17	Высокий старт 30 м
101	18	28	Медленный бег до 1-2 мин
102	19	29	Медленный бег до 1-2 мин

20	5		«Повышки-хвостик» «Движки из прыжков» Кобблнблжюшннн нлбр:
			«Связка» «Движки из прыжков» Коббнлблжюшннн нлбр:

			Жучка»
81	24	03	Эстафета с мячом
82	25	08	Подвижная игра «Филин и пташки»
83	26	09	Эстафета «Не урони предмет»
	19		Легкая атлетика
84	1	10	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук
85	2	15	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.
86	3	16	Бег с преодолением простейших препятствий
87	4	17	Метание теннисного мяча на дальность
88	5	22	Метание теннисного мяча на дальность
89	6	23	Метание теннисного мяча на дальность
90	7	24	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель
91	8	27	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель
92	9	07.05	Прыжок в длину с места
93	10	08	Прыжок в длину с места
94	11	13	Прыжок в длину с места
95	12	14	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м
96	13	15	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге
97	14	20	Круговые эстафеты до 20 м
98	15	21	Круговые эстафеты до 20 м
99	16	22	Высокий старт 30 м
100	17	24	Высокий старт 30 м
101	18	28	Медленный бег до 1-2 мин
102	19	29	Медленный бег до 1-2 мин

Пронумеровано, пронумеровано,
скреплено печатью _____

(одна)

) листов

Директор *И.Н. Шетеля* И.Н. Шетеля

		19	102
		18	101
		17	100
		16	99
		15	98
		14	97
		13	96
		12	95
		11	94
		10	93
		9	92
		8	91
		7	90
		6	89
		5	88
		4	87
		3	86
		2	85
		1	84
			83
			82
			81