

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Школа № 75».

Рассмотрена на заседании МО учителей  
общеучебных дисциплин  
ГКОУ УР «Школа № 75»  
Протокол от 30.05.23 г. № 2

Принята на заседании педагогического  
совета ГКОУ УР «Школа № 75»  
Протокол от 31.05.2023 г. № 5

Утверждена  
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»  
от 07.06.2023 г. № 155/01 – 03



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

(вариант 1)  
3 класс

**Рабочая программа по учебному предмету  
"Адаптивная физическая культура"  
3 класс (вариант1)**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).

**Главная 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:**

- коррекция нарушений физического развития;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся

**Специальные задачи:** укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

**Специфика обучения** - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

Важнейшим разделом программы являются спортивные игры. В процессе физического воспитания детей с легкой умственной отсталостью предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

**Формы организации** учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- тренировочная;
- игровая;

**Используемые средства обучения:**

- технические;
- вербальные;
- визуальные.

**3. Описание места учебного предмета.**

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). В целях контроля в 3 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, челночного бега 3x10м, подтягивание, гибкость.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

#### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

##### Личностные результаты

№	Критерии	Индикаторы
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	<ul style="list-style-type: none"><li>• Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками.</li><li>• Выполнение поручений в семье, в школе.</li><li>• Бережное отношение к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).</li><li>• Знание название родного города, области, страны, столицы.</li><li>• Начальные представления о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике.</li><li>• Начальные представления о героических страницах истории России.</li><li>• Осознание своей национальности.</li><li>• Понимание значение слов, характеризующие гражданскую направленность: трудолюбие, справедливость, смелость, честность.</li></ul>
2	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Уважительное отношение к людям других национальностей</li><li>• Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания)</li><li>• Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению</li></ul>
3	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	<ul style="list-style-type: none"><li>• Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту, в еде, в приеме лекарств и т. п.)</li><li>• Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).</li><li>• Овладение элементарными навыками самообслуживания.</li><li>• Выполнение простых поручений в семье, в школе.</li><li>• Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом.</li><li>• Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет,</li></ul>

		учителя, столовая, расписание уроков и т. д.).
4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание и соблюдение норм и правил поведения в общественных местах.</li> <li>• Умение выстраивать добропорядочные отношения в школьном коллективе.</li> </ul>
5	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Представление о технике безопасности (обращение с электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми)</li> <li>• Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей.</li> <li>• Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.)</li> </ul>
6	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементарные знания правил коммуникации.</li> <li>• Способность обращаться за помощью.</li> <li>• Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации</li> <li>• Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить)</li> <li>• Умение выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие</li> <li>• Умение корректно привлечь к себе внимание.</li> </ul>
7	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса.</li> <li>• Понимание отношений в семье, своей роли в семье</li> <li>• Умение вступить в контакт и общаться</li> <li>• Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия</li> <li>• Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.</li> </ul>
8	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принятие и осознание социальной роли ученика</li> <li>• Знание правил поведения в школе,</li> </ul>

	мотивов учебной деятельности.	<p>прав и обязанностей ученика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение правил внутри школьной жизни.</li> <li>• Положительное отношение к школе и обучению</li> <li>• Проявление старательности и добросовестности в учебе.</li> <li>• Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания</li> </ul>
9	Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно- пространственной организации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Представление о предметах и явлениях окружающего мира</li> <li>• Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя соответственно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).</li> <li>• Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером ситуации.</li> </ul>
10	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова)</li> <li>• Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым</li> <li>• Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации</li> <li>• Умение учитывать другое мнение в совместной работе</li> </ul>
11	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение различать «красивое» и «некрасивое»</li> <li>• Опрятность в одежде и аккуратность в делах</li> <li>• Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.)</li> </ul>
12	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек</li> <li>• Проявление эмоциональной отзывчивости и сопереживание к чувствам других людей.</li> <li>• Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса</li> <li>• Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям</li> </ul>

13	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой</li> <li>• Регулярные занятия физкультурой и спортом</li> <li>• Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</li> <li>• Проявление бережного отношения к книгам</li> <li>• Бережное отношение к школьному имуществу.</li> <li>• Бережное отношение к природе (животным, растениям)</li> <li>• Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда.</li> </ul>
----	--	--

## Предметные результаты

	Программа минимум	Программа максимум
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;</li> <li>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;</li> <li>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений</li> <li>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>-Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.</li> <li>-Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>- переноска грузов и передачи предметов.</li> </ul>

## 5.Содержание учебного предмета.

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	Чистота одежды и обуви, Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятие физическая культура.	1
2.	Легкая атлетика	Теоретические сведения.	1
		Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	31
3.	Гимнастика	Теоретические сведения.	1
		Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	21
4.	Спортивные игры	Теоретические сведения	1
	Баскетбол бадминтон Теннис	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	31
5.	Лыжная подготовка.	Теоретические сведения	1
		Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений, практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.	9



6.	Подвижные игры.	Правила игры. Техника безопасности во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	5
		Всего	102ч.

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

№ раздела	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Лёгкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике</li> <li>2. безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале.</li> <li>3. Строевые упражнения. Подвижные игры.</li> <li>4. Высокий старт.</li> <li>5. Стартовый разгон.</li> <li>6. Бег 30 м.</li> <li>7. Челночный бег.</li> <li>8. Челночный бег 3x10 м.</li> <li>9. Разновидности прыжков.</li> <li>10. Разновидности прыжков.</li> <li>11. Прыжок в длину с места.</li> <li>12. Прыжок в длину с места.</li> <li>13. Метание теннисного мяча.</li> <li>14. Метание мяча в цель.</li> <li>15. Толкание набивного мяча.</li> <li>16. Бросок набивного мяча</li> <li>17. Бег по пересеченной местности.</li> <li>18. Техника бега по дистанции.</li> <li>19. Специально беговые упражнения.</li> <li>20. Эстафетный бег.</li> <li>21. Эстафетный бег 4x50м.</li> <li>22. Подвижные игры</li> <li>23. Подвижные игры с элементами легкой атлетики</li> <li>24. Ходьба в чередовании с бегом</li> <li>25. Ходьба в чередовании с бегом</li> <li>26. Ходьба шеренгой закрытыми глазами</li> <li>27. Ходьба шеренгой закрытыми глазами</li> <li>28. Ходьба шеренгой закрытыми глазами</li> <li>29. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги»</li> <li>30. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги»</li> <li>31. Бросок набивного мяча</li> <li>32. Прыжки с высоты с мягким приземлением.</li> <li>33. Прыжки с высоты с мягким приземлением</li> </ol>	<p>ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики Основы знаний. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>Прыжки в длину с места, смотреть за техникой выполнения</p> <p>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики</p> <p>Соблюдать меры безопасности во время преодоления препятствия.</p> <p>Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания.</p> <p>Технично проходить через планку, не задевая ее.</p> <p>Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.</p>

2.	Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ИОТ и ТБ на уроках гимнастики.</li> <li>2. Строевые упражнения.</li> <li>3. Строевые упражнения.</li> <li>4. Перестроение.</li> <li>5. Строевые упражнения.</li> <li>6. Перестроение.</li> <li>7. Перекаты в группировке.</li> <li>8. Перекаты в группировке.</li> <li>9. Акробатика</li> <li>10. Акробатика</li> <li>11. Акробатика</li> <li>12. Равновесие</li> <li>13. Равновесие</li> <li>14. Подвижные игры с мячами.</li> <li>15. Равновесие</li> <li>16. Равновесие</li> <li>17. Равновесие с предметом в руке.</li> <li>18. Равновесие с предметом в руке.</li> <li>19. Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>20. Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>21. Лазание по наклонной скамейке</li> <li>22. Лазание по наклонной скамейке</li> </ol>	<p>ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, с гимнастическими палками. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25-30 см, по гимнастической скамейке. Перенос набивного мяча различными способами. Гимнастической скамейки, мата (вчетвером). Переноска гимнастического инвентаря</p> <p>Соблюдать дистанцию</p>
----	------------	---	--

3.	<p>Баскетбол Бадминтон Лыжная подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ИОТ и ТБ на уроках баскетбола.</li> <li>2. Стойка игрока, перемещение.</li> <li>3. Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте</li> <li>4. Прием и передача мяча в движении</li> <li>5. Ведение мяча на месте.</li> <li>6. Ведение мяча на месте и в движении</li> <li>7. Бросок мяча в кольцо с места.</li> <li>8. Бросок мяча в движении после ведения.</li> <li>9. Бросок мяча в движении после ведения</li> <li>10. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте</li> <li>11. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте</li> <li>12. Штрафные броски с точек</li> <li>13. Штрафные броски</li> <li>14. ИОТ и ТБ на уроках бадминтона.</li> <li>15. Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке.</li> </ol>	<p>ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Основы знаний. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Жонглирование мячом. Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>Передачи в парах на месте и в движении. Передача двумя руками от груди, стенки и от пола.</p> <p>Левой и правой рукой по очереди. Передача из-за головы. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение по залу с обводкой партнера. Ведение лицом вперед и назад. Ведение в низкой, средней и высокой стойке.</p> <p>История развития бадминтона. Правила поведения во время</p>
----	--	--	--

		<p>16.Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке</p> <p>17.Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек.</p> <p>18.Жонглирование воланом на месте.</p> <p>19.Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.</p> <p>20.Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.</p> <p>21.Ознакомление с основными типами подач</p> <p>22.Ознакомление с основными типами подач</p> <p>23.Обучение техники выполнения короткой подачи.</p> <p>24.Техника выполнения короткой подачи</p> <p>25. Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>26. Техника удара сверху.</p> <p>27.Техника выполнения удара сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>28.Обучение выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки</p> <p>29.Техника выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки.</p> <p>30.Обучение высоко-далекой подачи.</p> <p>31.Техника высоко-далекой подачи.</p> <p>32. Учебная игра</p>	<p>жонглирования, ударов, приемов волана.</p> <p>Стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.</p> <p>Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением.</p> <p>Жонглирование выполняется при подбрасывании сначала открытой стороной ракетки, а затем закрытой.</p> <p>Движение плеча во время нанесения удара по волану.</p> <p>Учебная игра в парах. Ведение счета</p>
4.	Лыжная подготовка	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки</p> <p>2.Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>3.Попеременный двухшажный ход.</p> <p>4.Бесшажный ход</p> <p>5.Бесшажный ход</p> <p>6.Подъемы и спуски</p> <p>7.Подъемы и спуски</p> <p>8.Торможения и повороты на месте.</p> <p>9.Торможения и повороты на месте.</p> <p>10.Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков</p>	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений, практический материал. Выполнять правильно торможения. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>
5.	Подвижные	1. ИОТ и ТБ на уроках подвижных	Соблюдать меры безопасности во

	игры	игр 2. Игра «Бабочки- Шмели» 3. Игра «Снайпер» 4. Игра «Салки» 5.Игра «День-Ночь»	время игр. Запоминать правила игр. Быть внимательным.
--	------	---	--

### 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре.	Бутин И.М. Уроки физической культуры. – Просвещение, 1988.	Фото и видеоматериалы по легкой атлетике. <a href="http://fizkultura-na5.ru">http:// fizkultura-na5.ru</a> олимпиады, кроссворды, комплексы упражнений для развития физических	Журнал: Физкультура в школе.
	Журнал: Подвижные игры. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002	Фокин Г.Ю. Пособие для учителя физкультуры. – 2003. Г.А. Колодницкий В.С.Кузнецов Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.	<a href="http://festival.1september.ru">festival.1september.ru</a> дополнительные материалы о методике, приемах и методах обучения технике акробатических упражнений, техники легкоатлетических упражнений, о тактике игре в баскетбол. <a href="http://www.Olimpizm.ru">http://www.Olimpizm.ru</a> олимпийское движение в России. Информация о зимних и летних видах спорта.	Журнал: Физкультура в школе.

