

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской
Республики в лице Администрации муниципального образования "Муниципальный округ
Кизнерский район Удмуртской Республики"
МБОУ Кизнерская сельская ООШ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО

на педсовете

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Беспалова М.Н.
Протокол №4
от «30» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Протокол №7
от «30» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Приказ №57
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа

по предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2)

3 КЛАСС

с. Кизнер, 2024 г.

РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу по физической культуре,
разработанной Щербаковым С.В., учителем физической культуры
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Кизнерской сельской основной общеобразовательной школы**

Предметная линия «Физическая культура» 3 класс

Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва: Просвещение, 2009

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта к завершённой предметной линии учебных пособий для специальных (коррекционных) школ VIII вида «Физическая культура». Программа рассчитана на 3 часа в неделю – 102 часа на учебный год.

В I разделе рабочей программы определены планируемые предметные результаты. В разделе II - содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности. Раздел III содержит календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Структура Рабочей программы соответствует Положению о рабочих программах, рассмотренного на педагогическом совете от _____

Программа рекомендована к применению.

Рецензент учитель физической культуры

Орлова Т.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Примерной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для детей с ОВЗ (умственной отсталостью) МБОУ Кизнерская сельская ООШ.
- Положения о рабочих программах учебных предметов МБОУ Кизнерская сельская ООШ.

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий 3 раздела: планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание тем учебного курса, тематическое планирование.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- 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 ребенка 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;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Для реализации программы запланировано использовать пособие: Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва: Просвещение, 2009

Раздел I. Планируемые результаты

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения.

Требования к результатам освоения АООП.

Стандарт устанавливает требования к предметным и личностным результатам освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП.

Совокупность личностных и предметных результатов составляет содержание жизненных компетенций обучающихся.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности.

Предметные результаты освоения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

1. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2. первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
3. вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
4. умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Раздел II. Содержание учебного предмета

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

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- 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.

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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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 учителя. Ходьба с перешагиванием через большие 130 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 и т. д. 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, обегание стойки и т. д.). 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 шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание 131 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 и конькобежная подготовка

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.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико- 132 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

**Раздел III. Тематическое планирование
уроков физической культуры в 3 классе**

№ урока	Раздел учебного предмета	Тема урока	Домашнее задание
1	2	3	4
1	Основы знаний	Сообщение теоретических сведений	
2	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель	
3		Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель	
4		Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель	
5		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	
6		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	
7		Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	
8		Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	
9		Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель	
10		Легкая атлетика. Метание на дальность	
11		Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	
12		Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	
13		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	
14		Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м	
15		Легкая атлетика. Ходьба и бег с препятствием через препятствие	
16		Легкая атлетика. Ходьба и бег с препятствием через препятствие	
17		Легкая атлетика. Бег в различном темпе	
18		Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	
19	Подвижные игры	Подвижные игры. Элементы футбола	
20		Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча	
21		Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча	
22		Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	
23		Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	
24		Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола	
25		Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола	
26		Подвижные игры. Футбол	
27		Подвижные игры. Футбол	
28	Гимнастика	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений	
29		Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
30		Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
31		Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
32		Гимнастика.	
33		Гимнастика.	
34		Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой	
35		Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой	
36		Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и	

		гимнастической скамейке	
37		Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
38		Гимнастика. Элементы акробатики	
39		Гимнастика. Упражнения без предметов	
40		Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	
41		Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	
42		Гимнастика. Упражнения в равновесии	
43		Гимнастика. Упражнения в равновесии	
44	Подвижные игры	Подвижные игры	
45		Подвижные игры	
46		Подвижные игры. Эстафеты с мячом	
47		Подвижные игры. Эстафеты с мячом	
48		Подвижные игры. Пионербол	
49	Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	
50		Лыжная подготовка. Ступающий шаг	
51		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг	
52		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг	
53		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг	
54		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг	
55		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг	
56		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг	
57		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	
58		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	
59		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	
60		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	
61		Лыжная подготовка. Скользящий шаг	
62		Лыжная подготовка. Ступающий шаг	
63		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	
64		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	
65		Лыжная подготовка. Игровое занятие	
66		Лыжная подготовка. Игровое занятие	
67	Подвижные игры	Сообщение теоретических сведений	
68		Подвижные игры	
69		Подвижные игры с элементами баскетбола	
70		Подвижные игры с элементами баскетбола	
71		Подвижные игры	
72		Подвижные игры	
73		Подвижные игры	
74		Подвижные игры	
75		Подвижные игры	
76	Гимнастика	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений	
77		Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
78		Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
79		Гимнастика. Прыжки в высоту	
80		Гимнастика. Прыжки в высоту	
81		Гимнастика. Прыжки в высоту	
82		Гимнастика. Прыжки в высоту	

83		Гимнастика	
84		Гимнастика	
85		Гимнастика	
86		Гимнастика	
87		Гимнастика. Упражнения без предметов	
88		Гимнастика. Упражнения без предметов	
89	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	
90		Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	
91		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	
92		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	
93		Легкая атлетика	
94		Легкая атлетика	
95		Легкая атлетика. Прыжки в высоту	
96		Легкая атлетика. Прыжки в высоту	
97		Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	
98		Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	
99		Легкая атлетика	
100		Легкая атлетика	
101		Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	
102		Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие	