

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики  
«Шарканская школа-интернат».

**ПРИНЯТО**  
Протокол заседания  
педагогического совета  
от 30 августа 2024г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Горбушина Л.В.  
от 30 августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГКОУ УР  
«Шарканская школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ Карavaев А.Г.  
Приказ № 211  
от 30 августа 2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2024-2025
Класс	3 класс
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С.

Шаркан, 2024 г.  
**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....
2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 3 классе.
3. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 3 классе.
4. Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе.
5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 3 классе.
  - 5.1. Спортивное оборудование.
  - 5.2. Спортивный инвентарь.
  - 5.3. Литература.

## **1. Пояснительная записка.**

Настоящая Программа по предмету физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. 3124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010г. №986 «Об утверждении федеративных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цели: всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальная адаптация.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- овладение основами доступных видов спорта;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса школы с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

### **Содержание программы.**

#### **1. Теоретические основы знаний:**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **2. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.**

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, подвижные игры, лыжная подготовка.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

### **Содержание программного материала по предмету в 3 классе.**

#### *Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка к спортивным занятиям.

Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на уроках лыжной подготовке,

Выбор спортивного инвентаря, одежда и обувь для занятий в зимний период.

*Строевые упражнения.*

Колонна, шеренга по два.

Построение в одну шеренгу.

Размыкание в шеренге, в колонне по заданию.

Повороты в беге по ориентирам.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, большими и малыми мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Гимнастический мост.

Перекаты в группировке.

*Лазанье.*

Л. по наклонной гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.  
Соскок с г. стенки-50 см.

*Висы.*

Висы до 30 сек. Подтягивание в висе.

*Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке, подскоки, приседания.  
Расхождение при встрече на г. скамейке

*Ходьба.*

Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.  
Элементы спортивной ходьбы.

*Бег.*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне. Чередование бега с ходьбой до 60 м (40м — бег, 20м — ходьба).

*Прыжки.*

Прыжки в высоту в длину с разбега без контроля зоны отталкивания.

*Метание.*

Броски и ловля мячей различного размера. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Построение в обозначенном месте.

Построение в колонну с интервалом по словесному приказу .

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

Воспроизведение упражнения с закрытыми глазами.

Ходьба и бег по ориентирам.

Прыжок в длину с места в ориентир.

*Подвижные и коррекционные игры.*

*Лыжная подготовка*

Построение в колонну, в шеренгу на лыжах.

Поворот "переступанием" на спусках малой крутизны .

Передвижение скользящим шагом с палками и без палок

Передвижение на лыжах до 1,5 км. по лыжне.

Спуски с горки с малым и средним уклоном.

Подъем ступающим шагом, скользящим шагом.

Подвижные игры на лыжах: "Кто скорее", "Лыжники, на место!", "Самый ловкий".

### **Личностные и предметные результаты освоения физической культуры**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные, спортивные игры);

Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;

Умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены обязательные уровни предметных результатов: минимальный, обязательный для всех; и достаточный-нет.

### **Предметные результаты по физической культуре в 3 классе.**

#### **Минимальный уровень**

знание основных правил поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, лыжном стадионе;

название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

подготовка к спортивным занятиям;

выбор спортивного инвентаря, одежда и обувь для занятий в различные сезонные периоды;

передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот на месте переступанием;

медленный бег с сохранением осанки до 3 мин.;

выполнение поворотов по ориентирам

#### **Достаточный уровень**

самостоятельное выполнение комплекса упражнений (до 8 упр.)

совместное участие со сверстниками в играх, эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе занятия;

передвижение на лыжах до 700 м.;

метание, броски ловля мячей, предметов.

Структурно и содержательно программа для 3 класса рассчитана на 102 часов в год, по 3 часа в неделю.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 3 классе

Раздел	Кол-во часов
Легкая атлетика	30
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	30
Подвижные игры	19
Общее количество часов	102

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.

II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют- нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

**Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 3 классе.**

*Спортивное оборудование.*

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера -2шт
2. Стенка гимнастическая ----- 1шт
3. Скамейка гимнастическая -----2шт
4. Стойки волейбольные, сетка в/б 1 к.
5. Доска гимнастическая для лазания----- 1 шт
6. Турник для силовых упражнений-----1шт
7. Стойка для прыжков в высоту -----2шт

*Спортивный инвентарь.*

1. Мат гимнастический -----4 шт
2. Коврик ППЭ -----4шт
3. Коврик массажный - 2шт
4. Мяч баскетбольный -----4шт
5. Мяч волейбольный -----4шт
6. Мяч футбольный -----4шт
7. Массажер для стоп -----1 шт
8. Обруч 4шт
9. Сетка волейбольная -----1шт
- 10 Секундомер -----1 шт



## *Литература.*

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт.2000.



