Государственное казённое образовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа- интернат №25».

|  |  |
| --- | --- |
|  **Рассмотрено**на заседании методического объединенияПротокол от 30.08.2021 г № 1Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дубровина С.В. | **«Утверждено»**Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №25» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жваков А.Ю.Приказ № 195 от «31» 08. 2021 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**3 «А» класс**

 **Учитель адаптивной физической культуры**

**Харечкин Евгений Васильевич- соответствие занимаемой должности**

c. Красногвардейское

2021 год

**1.Планируемые результаты освоения курса АФК.**

**1.1 Личностные результаты** освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, включающие: овладение жизненной компетенцией, обеспечивающей готовность к вхождению обучающегося в более сложную социальную среду, социально значимые ценностные установки обучающихся, социальные компетенции, личностные качества; сформированности основ гражданской идентичности.

*Личностные результаты* освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования должны

отражать:

1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

2) овладение социально­ бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

3) овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий;

4) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, временно-пространственной организации;

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

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формированием развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные** **результаты** освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными знаниями, способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем ООП основного общего образования, которые отражают:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) освоение способов решения проблем репродуктивного и продуктивного характера и с элементами творчества;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐреализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) использование речевых средств и некоторых средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) формирование умений работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

9) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки.

10) овладение навыками смыслового чтения текстов, доступных по содержанию и объёму художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

11) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале; установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

12) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

13) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА, включающие освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения (представлены в рабочей программе учебной дисциплины).

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

 — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

 — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

 — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

 — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

 — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**1.2. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка успеваемости по адаптивной физической культуре в 3 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и развития:**

-спирометрия (ЖЕЛ);

- динамометрия рук;

- сила мышц живота:

- сила мышц спины;

- сгибание разгибание рук в упоре лежа:

- подтягивание (мальчики -высокая перекладина, девочки- низкая):

- наклон вперед из положения «сидя»:

- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 секунд;

- приседание на одной (двух) ногах;

- бег 30.60 м

-метание

-прыжок в длину.

  ***Итоговая работа по АФК в форме тестирования***

 *Выбери правильный ответ.*

**1.Ловкость – это:**

 А. Умение жонглировать

 Б. Умение лазать по канату

 В.  Способность выполнять сложные движения

**2.Подвижные игры помогут тебе стать:**

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**3. Командные спортивные игры это:**

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы, лапта

**4. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**5. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

А. Греция

Б. Египет

В. Болгария

**6.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

 **7.Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Часами сидеть за компьютером

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**8. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

А. Покупка лекарств

Б. Обильное питание

В. Занятие спортом

**9.Гимнастика бывает:**

А. Художественной

Б. Спортивной

В. Спортивной, художественной и ритмической

**10. Равновесие - это:**

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

**Основной инструментарий для оценивания**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

**Оценка АФК**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Оценка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

***Оценка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

**2.Содержание учебного предмета, курса.**

Тематическое планирование по АФК для 3 класса составлено с учетом программы воспитания ГКОУ № 25, утверждённой приказом от 27.08.2021г. №190. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании;
2. обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
3. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
7. коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата(НОДА)

**2.1Перечень и название раздела и тем курса.**

**2.2 Необходимое количество часов для изучения раздела, темы.**

 На прохождение программы отводится 2 часа в неделю, всего 34 недели - 68 часа.

 Распределение учебного времени прохождения программного материала по адаптивной физической культуры для 3 класса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |
|  |
| 1. | Основы знаний об адаптивной физической культуре. | В процессе урока |
| 2. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | В процессе урока |
| 3. | Спортивные и подвижные игры. | 20 |
| 4, | Гимнастика  | 20 |
| 5. | Лёгкая атлетика  | 16 |
| 6. | Кроссовая подготовка, | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

 **2.3Краткое содержание учебной темы.**

 **3 класс** Знания об адаптивной физической культуре

 Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие. корригирующие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

 Способы физкультурной деятельности. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

 Гимнастика: Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

 Лѐгкоатлетические упражнения и кроссовая подготовка.

 Прыжки(перешагивание) в длину и высоту. Поворот переступанием. Различные виды метания. Беговые и шаговые упражнения. Ходьба и передвижения со сменой направления движения, темпа. Преодоление малых препятствий. Бег(ходьба) по пересеченной местности.

 Подвижные игры: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «За мной», «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»,«Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Подвижные игры с элементами спортивных: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

 Общеразвивающие и корригирующие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Для прохождения программы всеми учащимися- упрощаются упражнения и задания, которые выполняются с помощью учителя( у опоры) и различных технических средств(коляски, ходунки и другие)

Методы организации урока:

**Фронтальный**  – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, корригирующие упражнения на осанку, построения перестроения) – использую  при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег, ходьба и другие передвижения).

**Посменный** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа  учащихся  по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

 **2.4 Формы организации**

Групповая, индивидуальная, фронтальная, парная, поточная, дистанционная.

 **2.5 Основные виды учебной деятельности**.

Изучение представлений о физической культуре личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методики самостоятельных тренировок. Продолжается овладение двигательными действиями, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления учащихся об основных видах спорта, соревнованиях, инвентаре, правила техники безопасности и оказании первой помощи при травмах. Одним из основных видов на уроках АФК является игровой. Он обеспечивает всестороннее развитие координационных и кондиционных способностей учащихся, а также их сочетаний.