Государственное казённое образовательное учреждение

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

|  |  |
| --- | --- |
| **«Рассмотрено****на заседании методического обьединения****Протокол то 30.08.2021г.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дубровина С.В. « 30 » 08. 2021 г. | **«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 «в» класс**

 **Учитель адаптивной физической культуры**

**Полянский Игорь Александрович- соответствие занимаемой должности**

c. Красногвардейское

2021год

**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.

**1.2 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.

**1.3 Предметные результаты**

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

 — 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;

— 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;

 — 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 ;

 — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**1.4. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**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.Начало пути к финишу.**

 А) усилие

 Б) разбег

 В) старт

**2. Чего не надо, если есть сила?**

 А) ног

 Б) рук

 В) ума

**3. Инструмент спортивного судьи.**

 А) глобус

 Б) свисток

 **4. Спортивный снаряд для перетягивания.**

 А) канат

 Б) шпагат

**5. “Бородатый” спортивный снаряд.**

 А) козел

 Б) осел

 В) баран

**6. Передача мяча в игре.**

 А) удар

 Б) финт

 В) пас

**7. Русский народный бейсбол.**

 А) футбол

 Б) лапта

 В) теннис

**8. Летающий участник бадминтона.**

 А) воланчик

 Б) мячик

**9. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?**

 А) символ стран

 Б) символ дружбы пяти континентов

**10. Как часто проводятся Олимпийские игры?**

 А) один раз в четыре года

 Б) один раз в два года

**1.5 Основной инструментарий для оценивания.**

Оценка успеваемости по адаптивной физической культуре во втором 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. Оценка должна стимулировать активность школьника, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат. При выставлении оценок учитываются двигательные возможности учащегося, его желание заниматься АФК.

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.**

**2.1Тематическое планирование**

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

Тематическое планирование по физической культуре (адаптивной физической культуре) для 3-го 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. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

2. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

3. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

 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. | Прикладные и коррекционно- развивающие упражнения(КРУ). | В процессе урока |
| 3. | Подвижные игры. | 29 |
| 4, | Гимнастика  | 47 |
| 5. | Лёгкая атлетика  | 14 |
| 6. | Кроссовая подготовка, | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

 **2.2Краткое содержание учебной темы.**

 Знания об адаптивной физической культуре.

 Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

 Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

 Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

 Физическое совершенствование.

 Гимнастика. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лѐгкоатлетические упражнения и кроссовая подготовка.

 Бег(ходьба): равномерный бег(ходьба) с последующим ускорением, челночный бег(ходьба) 3 х 10 м, бег(ходьба) с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки(шагание): на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Ходьба и передвижения со сменой направления движения, темпа. Преодоление малых препятствий.

 Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

Общеразвивающие и корригирующие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел *«Прикладные и коррекционно- развивающие упражнения (КРУ*)» направлены на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно- статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

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

 **2.3 Формы организации**

Групповая, индивидуальная, фронтальная, парная, поточная, круговая, дифференцируемая электронные и дистанционные уроки.

 **2.4 Основные виды учебной деятельности**.

Изучение представлений о физической культуре личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методики самостоятельных тренировок. Продолжается:- овладение и обучение основным двигательным действиям, развитие физических качеств. 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. Основным видом деятельности на уроках АФК- является двигательная.