

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с Алькино муниципального района  
Похвистневский Самарской области.**

Проверено  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Шигапова А.Х.

«29» августа 2023 г.

Утверждено  
приказом №128 - од  
от «30» августа 2023 г.

Директор \_\_\_\_\_ Маннанов Ф.М.

**АДАптированная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс) адаптивная физическая культура

Класс -3

Общее количество часов по учебному плану - 17

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по адаптивной физической культуре

Рассмотрена на заседании МО начальных классов

Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Тазетдинова Г.Р.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для обучающегося 3 класса с умственной отсталостью.

Рабочая программа составлена с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (под ред. Баряевой Л.Б., Яковлевой Н.Н.- Спб. 2011г.)
- «Коррекционно-образовательной программы для детей с выраженными интеллектуальными нарушениями» (под редакцией Баряевой Л.Б.). СПб, 1996г.
- Учебного плана ГБОУ СОШ с.Алькино на 2023-2024 учебный год.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа определяет основное содержание по адаптивному физическому воспитанию обучающегося с ОВЗ.

**Целью** предмета «Адаптивная физическая культура» является укрепление здоровья обучающейся и достижение ею индивидуально доступного уровня развития двигательных способностей и личностных качеств, предоставляющих максимально возможную самореализацию в различных сферах жизнедеятельности (учебной, бытовой, трудовой и др.). Достижение данной цели осуществляется решением оздоровительных, образовательных, воспитательных задач и коррекционно-развивающей направленностью педагогического процесса в целом.

#### ***Оздоровительные задачи:***

- обеспечение оптимального двигательного режима и педагогических условий формирования игровой и произвольной двигательной деятельности;
- профилактика нарушений здоровья;
- развитие физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использование средств физического воспитания для активного отдыха, снижения утомления в процессе учебной, бытовой и трудовой деятельности, максимальной активизации познавательной деятельности.

#### ***Образовательные задачи:***

- формирование доступных физкультурных знаний и умений, направленных на интеллектуализацию организованной двигательной активности и самостоятельного использования средств физического воспитания;
- расширение запаса простых движений с их постепенным усложнением; изучение и совершенствование двигательных действий, являющихся основой для выработки социально-бытовых и трудовых умений и навыков;
- привитие навыков личной и общественной гигиены.

#### ***Воспитательные задачи:***

- формирование положительного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, устойчивого интереса, привычки и потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях и ведении здорового образа жизни;
- воспитание личностных качеств (уважительное и требовательное отношение к себе, доброта, внимательное отношение к окружающим и т.д.);
- содействие процессу социальной адаптации учащихся и интеграции их в общество.

Методика адаптивной физической культуры обучающейся третьего класса предполагает:

- коррекционную направленность образовательного процесса;
- планирование более длительного времени на разучивание элементарных двигательных действий с последующим многократным закреплением полученных умений в новых условиях и ситуациях, постоянным их повторением в ходе изучения учебного материала следующих классов;
- выбор двигательного материала для разучивания на основе уже закрепившихся в двигательном опыте обучающейся, достаточно освоенных умений и навыков;
- регламентацию физических нагрузок всего занятия или отдельных упражнений (объем, интенсивность и сложность заданий) с учетом индивидуальных возможностей обучающейся.

Основным критерием качества образовательного процесса выступает положительная динамика в освоении знаний, двигательных умений и навыков и состояние здоровья обучающейся.

Переход к выполнению более сложных упражнений и заданий осуществляется после освоения упражнений и заданий программы предшествующего класса.

Организация и проведение уроков должны осуществляться с соблюдением санитарно-гигиенических требований и норм к местам занятий, установленных правил безопасного поведения и пользования спортивным оборудованием и инвентарем. В основе определения двигательных заданий и физических нагрузок лежит индивидуальный подход, строгое соблюдение рекомендаций медицинского работника, учет особенностей и состояния здоровья обучающейся. В ходе проведения физкультурных занятий состояние обучающейся постоянно контролируется по реакции на нагрузки сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, визуальным признакам утомления.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Адаптивная физическая культура» относится к образовательной отрасли «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и реализуется с 1 по 4 класс начального обучения. В соответствии с учебным планом в 3 классе на изучение предмета выделяется 17 часов (0,5 в неделю, 34 недели)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Предметные**

- имеет представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека
- восприятие собственного тела, осознание своих возможностей и ограничений
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться и т.д.
- освоение двигательных навыков, координации движений
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости
- умение выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, играть в подвижные игры

- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений

### Личностные

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
- развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов
- умение радоваться достижениям (выше прыгнула, быстрее пробежала и т.д.) в процессе выполнения физических упражнений
- интерес к определённым видам физкультурно-спортивной деятельности
- проявлять дисциплинированность, упорство в достижении цели
- развитие личной ответственности за свои поступки

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Основы знаний

Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования. Пространственное расположение ориентиров и инвентаря при занятиях физическими упражнениями: впереди-позади, вверху-внизу, слева-справа, около, между. Отличительные признаки используемого спортивного инвентаря (по цвету: красный, желтый, синий, зеленый; по размеру: большой, маленький, длинный, короткий; по количеству: много, мало, один, больше, меньше, поровну).

### Двигательные умения и навыки

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу у (на) линии. Построение в круг, взявшись за руки; перестроение из шеренги в круг. Освоение команд: «Повернулись!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «В одну шеренгу становись!», «В колонну становись!». Передвижение прямо, по кругу, по диагонали.

**Ходьба.** Ходьба по начерченным линиям, между линией и ориентиров (стойки, кегли), в ускоренном темпе; то же в парах. Переход с ходьбы на бег.

**Бег.** Бег с изменением направления в колонне за учителем: противходом налево (направо), змейкой, по диагонали. Бег парами, взявшись за руки.

**Прыжки.** Прыжки в длину с места: с гимнастического мостика на мат (активный толчок и взмах рук). Прыжки на двух ногах в правую (левую) сторону через линию, препятствие.

**Броски, ловля, удары.** Броски мяча двумя руками вверх и ловля. Броски и ловля мяча в парах: снизу, от груди. Метание малого мяча с места. Передача мяча ногой через препятствие (скамейку).

**Ползание, лазанье и перелезание.** В положении лежа на гимнастической скамейке передвижение с помощью рук. Ползание с перелезанием через препятствие (горка из матов, гимнастическая скамейка), проползание под легко сбиваемой планкой, дугами. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Перевороты тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью. Группировка в приседе, лежа на спине. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги.

**Передача предметов и переноска грузов.** Переноска груза с помощью учителя. Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой, за спиной. Переноска в установленное место одного-двух мячей, обручей, кеглей.

## **Развитие двигательных способностей**

**Развитие координационных способностей.** Ходьба, переступая препятствие в 10-15 см. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Упражнения с флажками в движении. Передача в парах подвешенного на веревке мяча. Маршировка на месте со сменой темпа: медленно-быстро. Чередование ходьбы и бега сменой медленной и быстрой музыки. Челночный бег. Проползание под планкой (шнуром). Переступание через легко сбиваемые препятствия высотой до 30 см. Из положения сидя, падение назад, на бок на поролоновый мат. Передача мяча партнеру в шеренге, в колонне. Перешагивание линий, расположенных на разном расстоянии. Стойка на носках (5-10 с). Стойка в положении правая ступня впереди левой (и наоборот) с открытыми и закрытыми глазами (5-10 с).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Берегись автомобиля», «Рыбаки», «Догони обруч», «Толкни мяч», «Поищем кубики», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Кегельбан», «Раз, два, левой — как солдаты», «Полощем белье», «Страхиваем воду».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Броски резинового, баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в стену с расстояния 2-3 м. Метание малого мяча с места ведущей рукой в стену с расстояния 4 и более метра. Стоя (сидя) толкание набивного мяча в указанный сектор (лежащий на полу, приставленный к стене обруч). Поднимание набивного мяча вперед, вверх, опускание вниз. Вис на гимнастической стенке (от ног до пола - 10 см). Спрыгивание с высоты 20-30 см (на мягкую поверхность). Прыжки на одной ноге: держась за руки помощника, у опоры и без. Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Борода», «Прыжки по полоскам», «Сбей кегли», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Велосипедист».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 15 м. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Бег с остановками по сигналу. Бег с подскоками. Перекатывание друг другу мяча, гимнастического обруча и его ловля.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстрее лови», «Догони меня», «Берегись автомобиля», «Догони обруч», «Кто выше бросит мяч», «Летающая тарелка».

**Развитие подвижности суставов.** Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев. Стоя (сидя) упражнения с флажками: поднимание рук вверх, в стороны, вперед, круговые движения, помахивание флажками над головой. Наклоны и повороты туловища стоя, сидя; поднимание, сгибание, ног, касание ногой подвешенного ориентира. Полуприседы и приседы в основной и широкой стойках.

**Развитие выносливости.** Повторные 10-20-секундные пробежки в произвольном темпе. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 200 м. Медленный продолжительный бег с учителем. Безостановочная ходьба на расстояние 200-400 м. Бег с набивным мячом до 1 кг (переноска на 20-30 м). Непрерывный бег трусцой до 2 мин. Комплекс из 5-6 упражнений (игровых заданий) для развития мышц рук и плечевого пояса.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Рыбаки», «Берегись автомобиля», «Прыжки по полоскам».

**Развитие мелкой моторики.** Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх и обратно. Вставление палочек в подготовленные на доске отверстия и т. п. Разрывание одного и нескольких сложенных вместе листов бумаги. Противопоставление большого пальца каждому пальцу отдельно и всем вместе. Массирование пальцев рук.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Собери», «Толкни мяч», «Не урони мяч», «Пирамида».

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Двигательные действия по команде учителя («Шагом марш!», «Стой!» и др.), сигналу (свистком, хлопками, музыкой), жестом. Сидя с зажатым между коленями мячом сгибание и разгибание ног. Массирование рефлексогенных зон на подошвах ног.

Задания с продолжительным выдохом и глубоким вдохом: длительное произношение гласного звука ([а], [о], [у]). Вдох носом с прикрытым ладонью ртом. Наклоны туловища вправо, влево, касаясь спиной вертикальной плоскости: руки на пояс, в стороны, вверх. Наклоны и повороты прямого туловища с гимнастической палкой на лопатках. Переноска предмета (книги, подушечки) на голове. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по лежащему на полу канату. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравия).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Слепой музыкант», «Собери», «Подвижная цель», «Отбей коробку», «Угадай звук», «Кегельбан», «Длинные ножки идут по дорожке! Короткие ножки идут по дорожке!», «Быстрее! Медленнее!», «Угадай, кто это», «Поищем кубики», «Паровозик», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Силач», «Берегись автомобиля», «Жуки», «Как сдувается шар», «Как жужжит жук», «Как звенит комар», «Как стучат вагоны», «Одуванчик», «Воздушный шарик», «Хохот», «Кашель», «Ау-ау», «Стройные березки», «Кто как ходит».

Представленные коррекционно-развивающие упражнения, упражнения для выработки правильного дыхания, профилактики нарушений осанки, плоскостопия и т. д., являются неотъемлемой частью образовательного процесса и постоянно используются на уроках.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Тема урока	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты		
	план	факт			Универсальные учебные действия		
					предметные	метапредметные	личностные
1			Правила безопасности на уроке физкультуры. Строевые упражнения. Ходьба по начерченным линиям. Бег с изменением направления.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет общеразвивающие упражнения. Выполняет бег с изменением направления	иметь представление о правилах безопасного поведения в спортивном зале, выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега	планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и задачей	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2			Бег змейкой. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ, бег змейкой, прыжки в длину с места, челночный бег	иметь представление о технике выполнения бега змейкой, прыжков в длину с места и челночного бега	оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя	развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества
3			Прыжки на двух ногах в правую (левую сторону через линию, препятствие). Челночный бег.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ, прыжки, челночный бег	организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью разминки, прыжков на двух ногах и подвижной игры	планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и задачей	получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов
4			Прыжки с гимнастического мостика на мат. Ускорение, быстрое пробегание отрезков до 15 метров	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ, прыжки с гимнастической скамьи, пробегает отрезки до 15 м	организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью разминки, прыжков и бега	планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и задачей	проявлять дисциплинированность, упорство в достижении цели

5			Броски мяча двумя руками вверх и ловля.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Осознаёт правильность выполнения бросков мяча двумя руками.	иметь представление о технике выполнения бросков мяча двумя руками	оценивать правильность выполнения действий	развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества
6			Броски и ловля мяча в парах: снизу, от груди	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ, Осознаёт правильность выполнения бросков мяча двумя руками	иметь представление о технике выполнения бросков мяча двумя руками от груди, снизу	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов
7			Метание малого мяча с места. Передача мяча ногой через препятствие.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Выполняет метание малого мяча с места.	иметь представление о технике метания мало-го мяча, организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью разминки и игры	оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя	развитие личной ответственности за свои поступки
8			Ползание. В положении лёжа на гимнастической скамейке передвижение с помощью рук.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ, Выполняет ползание по гимнастической скамье.	иметь представление о технике ползания по гимнастической скамейке	планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и задачей	получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов
9			Ползание с перелезанием через препятствие, проползание под легко сбиваемой планкой, дугами.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Выполняет ползание с перелезанием через препятствие, проползание под планкой.	организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью разминки, ползания и перелезания через гимнастическую скамейку	оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя	проявлять дисциплинированность, упорство в достижении цели



10			Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз. Наклоны туловища стоя, сидя.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Осваивает технику лазанья по гимнастической стенке.	иметь представление о технике лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз, наклонов туловища из положения стоя, сидя	оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
11			Повороты тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Осваивает выполнение поворотов тела, скатываясь по наклонной поверхности.	иметь представление о поворотах тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью	планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и задачей	развитие личной ответственности за свои поступки
12			Группировка в приседе, лёжа на спине. Наклоны туловища стоя, сидя.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Описывает технику осваиваемых упражнений.	выполнять группировку в приседе, лёжа на спине, наклоны туловища из положения стоя, сидя	оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
13			Упражнения на развитие координации движения. Наклоны туловища стоя, сидя.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Составляет комбинации из числа разученных упражнений.	выполнять упражнения на развитие координации движения, наклоны туловища стоя, сидя.	оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя	проявлять дисциплинированность, упорство в достижении цели
14			Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой, за спиной	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Составляет комбинации из числа разученных упражнений.	организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью разминки и подвижной игры	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества



15			Переноска в установленное место одного-двух мячей, обручей, кеглей. Челночный бег.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Составляет комбинации из числа разученных упражнений.	организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью разминки и подвижной игры	оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя	развитие личной ответственности за свои поступки
16			Безостановочная ходьба на расстояние до 200 м.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Описывает технику беговых упражнений.	иметь представление о технике безостановочной ходьбы на расстояние до 200 м	планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и задачей	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
17			Медленный продолжительный бег с учителем.	Осознаёт правила безопасности на уроке. Выполняет ОРУ. Описывает технику беговых упражнений.	иметь представление о технике медленного продолжительного бега	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества