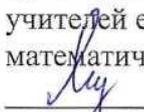


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИБОЙНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

учителей естественно-
математического цикла

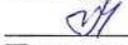
 /Медведева О.В./

Протокол № 1

от «26» августа 2024 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР

 /Глебова С.А./

Протокол № 1

от «27» августа 2024 г.

«Утверждено»

Директор МКОУ

"Прибойновская СОШ"

 Андреевская А.А./

Приказ № 43-0

от «28» августа 2024 г.



**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 3 класса
по адаптированной основной образовательной
программе для обучающихся с умственной отсталостью
2024-2025 учебный год**

Предметная область «Физическая культура»

Учитель
Медведев С.П., 1 квалификационная категория

п. Прибойный, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (с изменениями и дополнениями).

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к

товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Личностные результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
 - знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
 - иметь представления о двигательных действиях;
 - знать основные строевые команды;
 - выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
 - взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
 - участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
 - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подавать и выполнять строевые команды;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знать спортивные традиции своего народа;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая
культура» в 3 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки - разновидность ошибок, при которых

искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и

др.);

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении,

игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

| № п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
|-------|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 36 | - |
| 4. | Игры | 26 | - |
| 5. | Лыжная подготовка | 17 | - |
| | Итого: | 102 | - |

| № п/п | Наименования темы урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|----------------------------------|--|-----------------|--------------------|
| Легкая атлетика- 17 часов | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1 | 2.09-6.09 |
| 2 | Понятия о предварительной и исполнительной командах | 1 | 2.09-6.09 |
| 3 | Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости | 1 | 2.09-6.09 |
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук | 1 | 9.09-13.09 |
| 5 | Беговые упражнения | 1 | 9.09-13.09 |
| 6 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 | 9.09-13.09 |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 | 16.09-20.09 |
| 8 | Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м | 1 | 16.09-20.09 |
| 9 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед | 1 | 16.09-20.09 |
| 10 | Прыжки в высоту | 1 | 23.09-27.09 |
| 11 | Прыжок в длину с места | 1 | 23.09-27.09 |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | 23.09-27.09 |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | 30.09-4.10 |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 30.09-4.10 |
| 15 | Челночный бег (3x5)м. | 1 | 30.09-4.10 |
| 16 | Эстафетный бег | 1 | 7.10-11.10 |
| 17 | Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 | 7.10-11.10 |
| Гимнастика- 23 часа | | | |
| 18 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | 7.10-11.10 |
| 19 | Перестроение из шеренги в круг | 1 | 14.10-18.10 |
| 20 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки | 1 | 14.10-18.10 |
| 21 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 | 14.10-18.10 |
| 22 | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 | 21.10-25.10 |
| 23 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 21.10-25.10 |
| 24 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | 21.10-25.10 |

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------------|
| 25 | Упражнения на формирования правильной осанки | 1 | 5.11-8.11 |
| 26 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 | 5.11-8.11 |
| 27 | Упражнения для развития пространственно- дифференцировки | 1 | 11.11-15.11 |
| 28 | Упражнения для развития точности движений | 1 | 11.11-15.11 |
| 29 | Упражнения с обручем | 1 | 11.11-15.11 |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке парами | 1 | 18.11-22.11 |
| 31 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | 1 | 18.11-22.11 |
| 32 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 | 18.11-22.11 |
| 33 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча | 1 | 25.11-29.11 |
| 34 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 | 25.11-29.11 |
| 35 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 25.11-29.11 |
| 36 | Упражнения с малыми мячами | 1 | 2.12-6.12 |
| 37 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | 2.12-6.12 |
| 38 | Упражнения с большим мячом | 1 | 2.12-6.12 |
| 39 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | 9.12-13.12 |
| 40 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | 9.12-13.12 |
| Игры - 4 часа | | | |
| 41 | Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине» | 1 | 9.12-13.12 |
| 42 | Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине». | 1 | 16.12-20.12 |
| 43 | Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение» | 1 | 16.12-20.12 |
| 44 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | 16.12-20.12 |
| Лыжная подготовка - 17 часов | | | |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения на лыжне | 1 | 23.12-27.12 |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | 23.12-27.12 |
| 47 | Техники выполнения ступающего шага без | 1 | 23.12-27.12 |

| | | | |
|-----------------------|---|---|-------------|
| | палок и с палками | | |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | | 13.01-17.01 |
| 49 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | 13.01-17.01 |
| 50 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках | 1 | 13.01-17.01 |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | 20.01-24.01 |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | 20.01-24.01 |
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 1 | 20.01-24.01 |
| 54 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | 27.01-31.01 |
| 55 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | 27.01-31.01 |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | 27.01-31.01 |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | 3.02-7.02 |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | 3.02-7.02 |
| 59 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 | 3.02-7.02 |
| 60 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | 10.02-14.02 |
| 61 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | 10.02-14.02 |
| 62 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | 10.02-14.02 |
| Игры - 22 часа | | | |
| 63 | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 | 17.02-21.02 |
| 64 | Значение утренней гимнастики | 1 | 17.02-21.02 |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | 17.02-21.02 |
| 66 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | 24.02-28.02 |
| 67 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | 24.02-28.02 |
| 68 | Эстафеты с предметами | 1 | 24.02-28.02 |
| 69 | Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч» | 1 | 3.03-7.03 |
| 70 | Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки» | 1 | 3.03-7.03 |
| 71 | Эстафета с мячом | 1 | 3.03-7.03 |
| 72 | Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны» | 1 | 10.03-14.03 |
| 73 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» | 1 | 10.03-14.03 |

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|-------------|
| 74 | Эстафеты на развитие координации | 1 | 10.03-14.03 |
| 75 | Передача предметов | 1 | 17.03-21.03 |
| 76 | Переноска предметов, спортивного инвентаря | 1 | 17.03-21.03 |
| 77 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 | 17.03-21.03 |
| 78 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | 31.03-4.04 |
| 79 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 | 31.03-4.04 |
| 80 | Эстафета с мячом | 1 | 31.03-4.04 |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелеза- ния: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | 7.04-11.04 |
| 82 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелеза- ния: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» Эстафета с мячом | 1 | 7.04-11.04 |
| 83 | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 | 7.04-11.04 |
| Легкая атлетика - 19 часов | | | |
| 84 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | 14.04-18.04 |
| 85 | Метание большого мяча двумя руками из - за головы. | 1 | 14.04-18.04 |
| 86 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | 14.04-18.04 |
| 87 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 21.04-25.04 |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 21.04-25.04 |
| 89 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 21.04-25.04 |
| 90 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | 28.04-2.05 |
| 91 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | 28.04-2.05 |
| 92 | Прыжок в длину с места | 1 | 28.04-2.05 |
| 93 | Прыжок в длину с места | 1 | 5.05-9.05 |
| 94 | Прыжок в длину с места | 1 | 5.05-9.05 |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | 5.05-9.05 |
| 96 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 | 12.05-16.05 |
| 97 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | 12.05-16.05 |
| 98 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | 12.05-16.05 |
| 99 | Высокий старт 30 м | 1 | 19.05-23.05 |

| | | | |
|-----|---------------------------|---|-------------|
| 100 | Высокий старт 30 м | 1 | 19.05-23.05 |
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | 19.05-23.05 |
| 102 | Медленный бег до 1 -2 мин | 1 | 19.05-23.05 |

Лист корректировки тематического планирования

Предмет физическая культура

Класс 3

Учитель Медведев С.П.

2024 -2025 учебный год

| № урока | Тема | Количество часов | | Причина корректировки | Способ корректировки |
|---------|------|------------------|------|-----------------------|----------------------|
| | | по плану | дано | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

