

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Согласовано  
зам. дир. по УВР  
Протокол № 1 от 24.08.2023г.

Утверждено  
директором школы  
приказ № 102 от 24.08.2023г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

3 класс

Разработчик программы  
Учитель Русанов Юрий Львович  
Педстаж 16 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу разработки адаптированной образовательной рабочей программы по «Адаптивной физической культуре» (далее – АФК) для 3 класса составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года;
- ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013г.

Цель программы: обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения.

Наряду с вышеуказанными задачами решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие координации движений;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительной координации.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение образовательных здоровьесберегающих информационно-коммуникативных, игровых технологий.

Программный материал рассчитан в 3 классе на 68 часов в год, из расчета 2 урока в неделю.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП представлены личностными и предметными результатами.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

*Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- представления о правильной осанке
- представления о видах двигательной активности
- знание строевых команд
- представления о способах проведения подвижных игр
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий
- представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием
- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры

*Достаточный уровень:*

- знания о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища
- знание видов двигательной активности
- умение подавать строевые команды
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх
- знание правил, техники выполнения двигательных действий
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием
- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура (Адаптивная физическая культура).

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Вид программного материала	Класс
	3
Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями
Гимнастика	Основная стойка
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»
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. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами
Элементы акробатических упражнений	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)
Лазанье	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи
Висы	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук
Опорные прыжки	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа

Ходьба	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения
Бег	Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета)
Прыжки	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> . Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>
Метание	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени
Подвижные игры	«Два сигнала», «Запрещенное движение»
Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает — не летает»
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»
Игры с бегом и прыжками	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»
Игры зимой	«Вот так карусель!», «Снегурочка»
Пионербол	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

**Календарно – тематическое планирование 3 класс**

№ урока п/п и № урока в разделе	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			Плани- руемая	Факти- ческая
1.	Инструктаж безопасности при занятиях АФК. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		
2.	Повороты на месте под счет. Выполнение различных команд.	1		
3.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1		
4.	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место».	1		
5.	Подвижная игра «Слушай сигнал».	1		
6.	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: «Кошки и мышки»	1		
7.	Высокий старт. Медленный бег до 2 мин.	1		
8.	Подвижная игра «Слушай сигнал».	1		
9.	Построение в шеренгу, колонну по одному и равнение по команде учителя.	1		
10.	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс, стой».	1		
11.	Ходьба с различными положениями рук.	1		
12.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Что изменилось».	1		
13.	Ходьба с изменениями направления по команде учителя, ходьба в различных исходных положениях. Подвижная игра: «Что изменилось».	1		
14.	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты.	1		
15.	Прыжок в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.	1		
16.	Прыжки с ноги на ногу. Элементы прыжка в высоту.	1		
17.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места.	1		
18.	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.	1		
19.	Комплекс упражнений на дыхание, расслабление мышц.	1		

20.	Комплекс упражнений для укрепления мышц кистей рук, пальцев, голеностопных суставов и стоп.	1		
21.	Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища.	1		
22.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		
23.	Комплекс упражнений с гимнастическими обручами.	1		
24.	Дыхательные упражнения и упражнений для формирования правильной осанки.	1		
25.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1		
26.	Упражнения для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.	1		
27.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		
28.	Комплекс упражнений с большими мячами.	1		
29.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.	1		
30.	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1		
31.	Комплекс упражнений с большими мячами.	1		
32.	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1		
33.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом.	1		
34.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку.	1		
35.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.	1		
36.	Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Игра: «Мяч соседу».	1		
37.	Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя.	1		
38.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1		
39.	Разучивание игры «Два сигнала». Повторение игры «Запрещенное движение».	1		
40.	Подвижная игра «Совушка»	1		
41.	Подвижная игра «Удочка», «Салки».	1		
42.	Разучивание игры «Шишки, желуди, орехи».	1		
43.	Подвижные игры «Говорящий мяч», «Карлики-Великаны».	1		
44.	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		
45.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1		
46.	Подвижные игры: «Лови - не лови»	1		
47.	Подвижные игры: «Совушка», «Что изменилось»	1		



48.	Подвижные игры: «Удочка», «Салки».	1		
49.	Подвижные игры: «Говорящий мяч», «Карлики- Великаны».	1		
50.	Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Повторяй за мной»	1		
51.	Разучивание игры: «Съедобное-несъедобное».	1		
52.	Повторение игры «Гуси-лебеди»	1		
53.	Подвижная игра «Пустое место», «У медведя во бору».	1		
54.	Подвижные игры «Невод», «Кегли».	1		
55.	Разучивание игры «Гонка мячей по кругу», «Быстрые мячи».	1		
56.	Подвижные игры «Выбивало», «Боулинг»	1		
57.	Элементы игры в «Пионербол»	1		
58.	Подвижные игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Невод».	1		
59.	Повторение игры «Гуси-лебеди», «Кошки- мышки».	1		
60.	Повторение игры « Пустое место», «Говорящий мяч».	1		
61.	Повторение размыкания и смыкания приставным шагом.	1		
62.	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра «Пустое место».	1		
63.	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра «Кошки и мышки»	1		
64.	Высокий старт. Медленный бег до 2 мин.	1		
65.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестывания голени. Бег на скорость до 30 м.	1		
66.	Прыжок в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.	1		
67.	Прыжки с ноги на ногу. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
68.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места.	1		