

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "Вохтомская ОШ "**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

\_\_\_\_\_ Гольцева О.В.

Протокол №

от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_ Сидоров В.Ю.

Приказ №

от 30 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная)**

для обучающихся 3 класса

## **I. 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 .

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 сходными 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 под счёт 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;
- совместное 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 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-значительна я 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;перемещение 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,слуховыхощущений(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.

**Тематическое планирование  
3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	22	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> <a href="https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/</a>

2.2	Гимнастика с основами акробатики	22	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> <a href="https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/</a>
2.3	Лыжная подготовка	28	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> <a href="https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> <a href="https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-files/fizkultura</a>
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	0	0		
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	0	0		
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1	0	0		
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1	0	0		
5	Беговые упражнения	1	0	0		
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	0	0		
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	0	0		
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1	0	0		
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1	0	0		
10	Прыжки в высоту	1	0	0		
11	Прыжок в длину с места	1	0	0		
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с	1	0	0		

	разбега					
13	Метание теннисного мяча левой, правой Рукой с места в горизонтальную цель	1	0	0		
14	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		
15	Челночный бег(3x10) м.	1	0	0		
16	Эстафетный бег	1	0	0		
17	Бросок набивного мяча(вес до 1кг)различными способами двумя руками	1	0	0		
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1	0	0		
19	Перестроение из шеренги в круг	1	0	0		
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	0	0		
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	0	0		
22	Дыхание во время ходьбы и бега	1	0	0		
23	Упражнения с гимнастическими палками	1	0	0		
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	0	0		
25	Упражнения на формирования правильной осанки	1	0	0		

26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	0	0		
27	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	0	0		
28	Упражнения для развития точности движений	1	0	0		
29	Упражнения с обручем	1	0	0		
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	0	0		
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	0	0		
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	0	0		
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1	0	0		
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	0	0		
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1	0	0		
36	Упражнения с малыми мячами	1	0	0		
37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	0	0		
38	Упражнения с большим мячом	1	0	0		
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	0	0		
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической	1	0	0		



	стенке, не пропуская реек					
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми.Корректирующие игры: «Салки»,«Мишка на льдине»	1	0	0		
42	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1	0	0		
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1	0	0		
44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	0	0		
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	0	0		
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	0	0		
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	0	0		
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	0	0		
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	0	0		
50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	0	0		
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	0	0		
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	0	0		

53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	0	0		
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	0	0		
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	0	0		
56	Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок по кругу друг за другом	1	0	0		
57	Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок по кругу друг за другом	1	0	0		
58	Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок по кругу друг за другом	1	0	0		
59	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	0	0		
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	1	0		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	0	0		
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	0	0		
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1	0	0		
64	Значение утренней гимнастики	1	0	0		
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	0	0		
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	0	0		
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	0	0		

68	Эстафеты с предметами	1	0	0		
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	0	0		
70	Подвижные игры на Развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	0	0		
71	Эстафета с мячом	1	0	0		
72	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	0	0		
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	0	0		
74	Эстафеты на развитие координации	1	0	0		
75	Передача предметов	1	0	0		
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	0	0		
77	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	1	0	0		
78	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	0	0		
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	0	0		
80	Эстафета с мячом	1	0	0		
81	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	0	0		

82	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания:«Наседкаи цып-лята»,«Зайцы, сторож и Жучка»	1	0	0		
83	Эстафета с мячом	1	0	0		
84	Подвижная игра«Филин и пташки»	1	0	0		
85	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	0	0		
86	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	0	0		
87	Бег с преодолением простейшихпрепятствий	1	0	0		
88	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		
89	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		
90	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	0	0		
92	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	0	0		
93	Прыжок в длину с места	1	0	0		
94	Прыжок в длину с места	1	0	0		
95	Прыжок в длину с места	1	0	0		

96	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	0	0		
97	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	0	0		
98	Круговые эстафеты до20 м	1	0	0		
99	Круговые эстафеты до 20 м	1	0	0		
100	Высокий старт 30м	1	0	0		
101	Высокий старт 30м	1	0	0		
102	Медленный бег до1-2мин	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102	0		