

## **Аннотация к адаптированной рабочей программ по физической культуре 3 класса**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 3 класс для обучающихся с умственной отсталости и разработана на основе программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией В.В.Воронковой .

Основная цель обучения по адаптированной программе неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, подвижные игры, профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами корригирующей гимнастики, подвижные игры с предметами и без предметов, подвижные игры с элементами баскетбола.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 102 часа: в 3 классе – 3 часа в неделю.

Приложение: Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для обучающихся 3 класса.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КЕМЧУГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА АНДРЕЕВИЧА ХЛЕБНИКОВА»

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

Протокол № 8

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем

директора по УВР

\_\_\_\_\_ Н. Б. Мерзлякова

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о директора МКОУ

«Кемчугская СОШ

имени М.А.Хлебникова»

\_\_\_\_\_ Е.В.Вильток  
Приказ № 78

от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**

для обучающихся 3 класса

Разработчик: учитель физической культуры

Данильчук М.В

**с. Жуковка, 2024**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

### **Планируемые личностные результаты освоения АООП могут включать:**

- 1) осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир.
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

1.5 играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### **Раздел «Коррекционные подвижные игры»:**

*Может научиться:*

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя; - броскам мяча;
- ловле мяча;
- передаче мяча;
- элементам спортивных упражнений.

*Получит возможность научиться:*

- элементам спортивных игр;
- взаимодействовать с партнерами по игре. **Организационная структура уроков:**

### **уроков:**

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре (8 часов).**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Профилактические и корригирующие упражнения**

#### **(22 часа)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. ( 23 часа).**

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

### **Подвижные и спортивные игры (12 часов).**

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Названия игр, правила безопасности при игре.

**«Подвижные игры».** Включенные в программу коррекционные и подвижные игры с предметами и без предметов направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

### **Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики (17 часов).**

*Организуящие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.* Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

*Дыхательные упражнения.*

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема урока	Дата
<b>Раздел 1. «Знания о физической культуре человека» (8 ч)</b>		
1	Понятие адаптивной физической культуры	3.09
2	История физической культуры	4.09
3	Современные Паралимпийский игры	6.09
4	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	10.09
5	Органы чувств	11.09
6	Личная гигиена	13.09
7	Режим дня	17.09
8	Самоконтроль	18.09
<b>Раздел 2. «Легкая атлетика» (11 ч)</b>		
9	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы	20.09
10	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	24.09
11	Метание теннисного мяча в обруч	25.09
12	Метание набивного мяча из-за головы	27.09
13	Метание набивного мяча и других легких предметов	1.10
14	Метания в цель	2.10
15	Перешагивания через палку	4.10
16	Упражнения лежа на спине	8.10
17	Основные движения головы, рук, ног, туловища.	9.10
18	Упражнения с флажками, обручами.	11.10

19	Полоса препятствия	15.10
<b>Раздел 3. «Подвижные игры» (12 ч)</b>		
20	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности	16.10
21	Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей	18.10
22	Развитие двигательных способностей	22.10
23	Игры с мячом	23.10
24	Подвижные игры разных народов	25.10
25	Организация и проведение подвижных игр	5.11
26	Передача мяча двумя руками от груди	6.11
27	Передача мяча одной рукой от плеча	8.11
28	Передачи волейбольного мяча	12.11
29	Передачи, передачи, ловля мяча	13.11
30	Музыкальные подвижные игры	15.11
31	Подвижные игры под музыку	19.11
<b>Раздел 4. «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» (17 ч)</b>		
32	Комплексы дыхательной гимнастики	20.11
33	Гимнастика для профилактики нарушений зрения	22.11
34	Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений	26.11
35	Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	27.11
36	Ходьба на носках, на пятках с мячом	29.11
37	Упражнения на ортопедических ковриках	3.12
38	Вращение грузов стопами к себе, от себя	4.12
39	Переходы из высокого положения в низкое и наоборот	6.12
40	Ходьба по бревну	10.12
41	Лазание по наклонной скамейке	11.12
42	Лазание по гимнастической стенке	13.12
43	Лазание через препятствие	17.12
44	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	18.12
45	Преодоление полосы препятствий	20.12
46	Смешанные висы	24.12
47	Переход из одного смешанного вися в другой	25.12
48	Вис лежа на спине	27.12
<b>Раздел 5. Профилактические и корригирующие упражнения (22 ч)</b>		
49	Упражнения развивающие навыки движения	10.01
50	Выполнение движений головой	14.01
51	Занятия для нормализации суставных функций	15.01

52	Выполнение движений руками	17.01
53	Выполнение движений пальцами рук	21.01
54	Занятия для мускулатуры живота	22.01
55	Упражнения для мышц живота	24.01
56	Упражнения для мышц спины	28.01
57	Развитие координационных способностей	29.01
58	Упражнения для формирования свода стопы	31.01
59	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	4.02
60	Индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики.	5.02
61	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	7.02
62	Дыхательная гимнастика.	11.02
<b>Упражнения на осанку (8 ч)</b>		
63	Упражнения с удержанием груза на голове	12.02
64	Упражнения в равновесии	14.02
65	Ходьба приставными шагами	18.02
66	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	19.02
67	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз	21.02
68	Упражнения в положении лежа на животе	25.02
69	Упражнения в положении лежа на спине	26.02
70	Упражнения для укрепления мышц стопы	28.02
<b>Раздел 3. «Подвижные игры с элементами баскетбола» (12 ч)</b>		
71	ОРУ с баскетбольным мячом.	4.03
72	Ведение баскетбольного мяча на месте.	5.03
73	Ведение баскетбольного мяча в движении.	7.03
74	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	11.03
75	Ведение баскетбольного мяча из различных исходных положений.	12.03
76	Передача баскетбольного мяча от груди на месте.	14.03
77	Передача баскетбольного мяча из- за головы на месте.	18.03
78	Передача и ведение мяча по средствам эстафет.	19.03
79	Бросок мяча в цель (щит, кольцо, мишень).	21.03
80	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления (змейкой, противходом).	1.04
81	Броски и ловля мяча. Катание мяча между предметами.	2.04
82	ОРУ с большими мячами.	4.04
<b>Раздел 3. «Подвижные игры» (8 ч)</b>		
83	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Что изменилось?»	8.04
84	Коррекционные игры «Летает-не летает»,	9.04

	«Зеркало».	
85	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки марш», «Повторяй за мной», «Достань предмет».	11.04
86	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг», «Передал садись», «Не отдам».	15.04
87	Ведения мяча змейкой.	16.04
88	Передача футбольного мяча в парах.	18.04
89	Точность удара внутренней стороной стопы по гелям футбольным мячом	22.04
90	Спортивная игра "Футбол" по упрощённым правилам.	23.04
<b>Раздел 2. Легкая атлетика (12 ч)</b>		
91	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	25.04
92	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	29.04
93	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	30.04
94	Техника метание малого мяча с расстояния 2-6 м.	5.05
95	Техника броска набивного мяча из-за головы.	6.05
96	Техника и ловля набивного мяча от груди.	7.05
97	Техника ловля и передача набивного мяча 1 кг в парах.	13.05
98	Метание теннисного мяча в парах.	14.05
99	Обучение игры «Мяч через сетку».	16.05
100	Комбинации из различных эстафет.	20.05
101	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	21.05
102	Контрольный урок	23.05

### Список литературы:

1. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1- 4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
2. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
4. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных ( коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф. дис.канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
5. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
6. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе //Дефектология, 1991, № 5.
7. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
8. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
9. С.П. Евсеев « Теория и организация АФК» – М.: 2010.
- 10.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
- 11.Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.