

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 21  
д. Новобалтурина

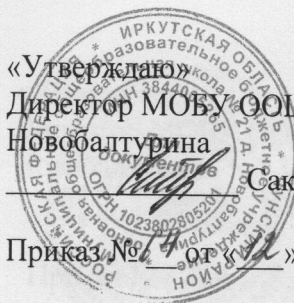
«Рассмотрено»  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № 5 от  
« 10 » 08 2021 г.

«Согласовано»  
Заместителем директора по УВР  
МОБУ ООШ №21 д. Новобалтурина  
\_\_\_\_\_  
Котлова М.Ф.

« 12 » 08 2021 г.

«Утверждено»  
Директор МОБУ ООШ №21 д.  
Новобалтурина  
\_\_\_\_\_  
Сакулина И. И.  
Приказ № 4 от 12 « 08 » 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
3 класс (Вариант 2)

Срок реализации программы – 1 год

Разработала: Т.А. Мешкова

2021 – 2022 учебный год.

Рабочая программа предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития. МОБУ ООШ № 21 д.Новобалтурина;
- в соответствии с учебным планом МОБУ ООШ № 21 д.Новобалтурина.

Класс	Учебный предмет	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный год
3 класс	Адаптивная физическая культура	2	34	68

Программа включает следующие разделы:

- 1) Результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса;
- 2) Содержание учебного предмета, коррекционного курса;
- 3) Тематическое планирование.

## **1. ЛИЧНОСТНЫЕ, И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате изучения курса «Адаптивная физкультура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Планируемые предметные результаты**

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития.
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

### **Возможные личностные результаты освоения учебного предмета**

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Возможные предметные результаты освоения учебного предмета**

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.
- 6.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением

физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (таблица).

## 2. Содержание учебного предмета

### 3 класс

Знакомство с физкультурным залом

Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба по доске, лежащей на полу

Ходьба по гимнастической скамейке

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на, в стороны). Ходьба ровным шагом, на носках, пятках,

Бег с изменением темпа и направлением движения Бег с высоким подниманием бедра

Прыжки на двух ногах.

Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места.

Ползание на животе, на четвереньках

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Сбивание предметов большим(малым) мячом.

Ступающий шаг.

Транспортировка лыжного инвентаря.

Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам

Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке

Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.

Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.

Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, Торможение ручным (ножным) тормозом

Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.

Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»

### 3. Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока
1	Знакомство с физкультурным залом
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры
3	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.
4	Упражнение в построении парами.
5	Упражнение в построении по одному в ряд.
6	Упражнение в построении в колонну друг за другом.
7	Ходьба стайкой за учителем.
8	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).
9	Ходьба между предметами.
10	Бег вслед за учителем.
11	Бег по сигналу вслед за направляющим.
12	Бег в направлении к учителю.
13	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
14	Подскоки на мячах – фитболах.
15	Прокатывание мяча двумя руками учителю.
16	Прокатывание мяча под дугу.
17	Ловля мяча, брошенного учителем.
18	Ползание на животе по прямой.
19	Ползание на четвереньках в заданном направлении.
20	Совершенствование построения в ряд.
21	Совершенствование построения в колонну друг за другом.
22	Ходьба по дорожке в заданном направлении.
23	Ходьба с предметом в руке.
24	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.
25	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.
26	Бег за учителем с ленточкой в руках.
27	Бег по сигналу враспынную.
28	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.
29	Подскоки на мячах- прыгунах
30	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.
31	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».
32	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.
33	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.
34	Упражнение в построения в ряд по сигналу.
35	Ходьба по сенсорной тропе
36	Ходьба по коврику «ГОФР».
37	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.
38	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.
39	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.
40	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.
41	Закрепление умения ползать на животе по прямой.
42	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».
44	Игры с бегом: «Веселая эстафета».

45	Игры с прыжками: «Мячик кверху».
46	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».
47	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице.
48	Построение с санками в шеренгу.
49	Катание на санках друг за другом.
50	Катание друг друга на санках.
51	Катание на санках- ледянках с небольшой горки.
52	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.
53	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.
54	Ходьба по кругу, взявшись за руки.
55	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.
56	Ходьба с высоким подниманием бедра
57	Ходьба на носках и пятках
58	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.
59	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.
60	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.
61	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.
62	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.
63	Коррекционные подвижные игры: «По канату».
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:«Слушай сигнал».
65	Подвижная игра«Метко в цель».
66	Подвижная игра«Кого назвали, тот и ловит».
67	Подвижная игра«Мыши и кот».
68	Подвижная игра«Догони мяч».
Итого	68ч