

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Управление образования, молодежи и спорта Администрации
Белогорского района Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мельничновская средняя школа»
Белогорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
_____ А.Р. Билялова
Протокол № 8
от 18.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ О.А. Кириенко
от 18.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
_____ О.Н. Шацило
Приказ № 118
От 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3 КЛАСС
(8.2)

(данная программа соответствует Федеральной адаптированной образовательной программе начального уровня образования)

с. Мельничное, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 3 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

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).

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой (2011г.).

Цель программы:

Повышение уровня психофизического развития обучающихся, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
2. Поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой, мышечной и других физиологических систем).
3. Коррекция нарушений физического развития и психомоторики.
4. Улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений
5. Развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости, координации, ловкости).
6. Стимуляция появления новых движений.
7. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.
8. Развитие крупной моторики.
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

Специфика предмета

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Обучение физической культуре в 3 классе носит оздоровительную направленность, практически-прикладной характер, развитие пространственно-временной дифференцировки. В процессе обучения у учащихся имитационные упражнения являются специфическим и эффективным средством обучения, а также развития координационных способностей. Учащиеся приобретают начальные теоретические сведения по физической культуре. Воспитываются нравственные, морально-волевые качества.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

В основу обучения адаптивной физической культуры положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию процесса овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Катание на санках, игры на свежем воздухе», «Велосипедная подготовка».

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объем нагрузки и максимальный объем нагрузки обучающихся определен требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 1 час в неделю. Общее количество 34 часов в год. Продолжительность одного урока – 35 минут.

Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **минимальный уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;
- **достаточный уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Планируемые результаты освоения обучающимися АООП:

Личностные результаты:

- Формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий и поручений.
- Слушать и понимать инструкцию педагога.
- Наблюдать под руководством педагога за окружающей действительностью.
- Принятие ребенком ситуации взаимодействия с педагогом.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- Умение воспринимать речевое обращение педагога и реагировать на него.

- Проявление внимания к речевому обращению и реагирование на него доступным образом.
- Понимание обращенной речи (иди, беги, сядь, бросай, катай, прыгай, ползи).

Достаточный уровень:

- Понимание и выполнение простых упражнений. Употребление простых упражнений в быту с помощью педагога и самостоятельно.
- Знать и называть, показывать простой спортивный инвентарь, понимать и показывать что такое прыжки, бег, ходьба.
- Умение катать предмет, бросать, нести, приносить, искать, подавать (по показу или словесной инструкции).

Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

Предполагаемые результаты освоения программы в 3 классе

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) 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.

Раздел «Физическая подготовка»:

Может научиться:

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;
- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- лазить по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

Получит возможность научиться:

- прыгать в длину с места;
- прыгать вверх с доставанием предметов;
- прыгать на скакалке;
- выполнять упражнения в парах;

- бегать на короткие дистанции.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Может научиться:

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

Получит возможность научиться:

- элементам спортивной игры «бочче»;
- взаимодействовать с партнерами по игре.

Раздел «Лыжная прогулка. Катание на санках»

Может научиться:

- выполнять строевые упражнения с лыжами;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом.

Получит возможность научиться:

- спускаться с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

Раздел «Велосипедная подготовка»:

Может научиться:

- садиться на велотренажер;
- узнавать составные части велотренажера.

Получит возможность научиться:

- последовательности действий при посадке на велотренажер

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у учащихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

1. **Физическая подготовка.** Построения и перестроения. Ходьба и бег с изменением направления и темпа. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. Равновесие. Прыжки в длину с места, вверх. Упражнения с мячами, гимнастическими палками, фитболами, скакалками. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Передвижение (перемещение) в пространстве. Метание в

горизонтальную и вертикальную цель, на дальность. Захват и переноска предметов. Броски, ловля и передача мяча. Преодоление препятствий. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие физических качеств.

2. **Коррекционные подвижные игры.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Элементы спортивной игры «Бочче».

3. **Лыжная прогулка, катание на санках.** Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

4. **Велосипедная подготовка.** Знакомство с велотренажером.

Количество учебных часов

На изучение предмета «Окружающий социальный мир» в 3 классе отведено 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

№ п/п	Тема урока	Часы	Сроки	
			По плану	Факт.
1	Ознакомительно- ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	1		
2	Ловля округлых предметов	1		
3	Ловля округлых предметов	1		
4	Ловля округлых предметов	1		
5	Метание малого мяча в вертикальную и движущуюся цель	1		
6	Метание малого мяча в вертикальную и движущуюся цель	1		
7	Перелазание через препятствия	1		
8	Перелазание через препятствия	1		

9	Перелазание через препятствия	1		
10	Выполнение ступающего шага	1		
11	Выполнение ступающего шага	1		
12	Знакомство со спортивным инвентарем	1		
13	Броски мяча об пол и подбрасывание мяча вверх	1		
14	Броски мяча об пол и подбрасывание мяча вверх	1		
15	Броски мяча от груди двумя руками	1		
16	Броски мяча от груди двумя руками	1		
17	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно	1		
18	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно	1		
19	Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения кистью	1		
20	Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения кистью	1		
21	Наклоны туловища вправо (в стороны, назад)	1		
22	Наклоны туловища вправо (в стороны, назад)	1		

23	Повороты туловища вправо (влево)	1		
24	Повороты туловища вправо (влево)	1		
25	Движение плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1		
26	Движение плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1		
27	Прием и передача мяча друг другу	1		
28	Прием и передача мяча друг другу	1		
29	Произвольное метание малых мячей	1		
30	Произвольное метание малых мячей	1		
31	Броски и ловля мяча	1		
32	Броски и ловля мяча	1		
33	Гимнастика для пальцев	1		
34	Гимнастика для пальцев	1		

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Флажки.
2. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
3. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
4. Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.
5. Игрушки со съемными деталями.
6. Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

7. Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.
8. Колокольчики.
9. Координационная лесенка
10. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
11. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
12. Ленточки разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см).
13. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).
14. Коврики гимнастические.
15. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
16. Набор для бадминтона.
17. Обручи разных размеров.
18. Гимнастическая стенка.
19. Гимнастические скамейки.
20. Набор для игры в «Бочче».
21. Мягкие крупные модули.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

Методические и учебные пособия

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
8. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, СибГАФК, 1999.

