ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: 20.simedu.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Титянечко Елена Гадзиевна
Действителен с: с 10.11.2025, 08:53
Действителен до: до 03.02.2027, 08:53
Ключ подписи: 008309FEE4C5E7E8F747EE7512506BDAEC

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО на заседании МО протокол № 1 от « 28» августа 2026г. Руководитель МО _ _____С.А. Тарханова	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____З.Н.Иванинская «28» августа 2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МБОУ "Таврическая школа-гимназия им. свт. Луки" г.Симферополя № 407 от «28» августа 2026г. _____ Е.Г. Титянечко

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

(ВАРИАНТ 1)

НАХОДЯЩЕГОСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ НА ДОМУ

3 КЛАСС

51 ЧАС

Ученик

Составитель: учитель физической культуры Калюжная Виктория Геннадьевна

Симферополь, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающегося 3 класса вариант 1

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:

Цели рабочей программы.

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) целью занятий по адаптивной физической культуре определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни*.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре для 4 класса является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2.*Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

«Адаптивная физическая культура» занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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 51 час в год, в неделю (1,5 часа) .

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Разделы курса	**Тема**
Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
Гимнастика	Теоретические сведения.

	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения): - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие; - лазанье и перелезание; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;**

	- переноска грузов и передача предметов**;** - прыжки.
Легкая атлетика	Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
Игры	Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Практический материал. Подвижные игры: - Коррекционные игры - Игры с бегом; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча; - Игры с построениями и перестроениями; - Игры с элементами общеразвивающих упражнений; - Игры с бросанием, ловлей, метанием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Личностные:

-освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учебной деятельности;

принимать себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

-принимать свое место, соответствующее возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

Минимальный уровень

-сформированность первоначальных представлений о физической культуре как средстве укрепления здоровья человека, физического развития и физической подготовки;

-выполнять комплекс упражнений под руководством учителя;

-соблюдать основные правила поведения на уроках и осознанно их применять;

-выполнять простые упражнения по словесной инструкции во время строевых команд;

-усваивать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования -техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях;

-владеть начальными двигательными умениями бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

-владеть практически базовыми элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;

-сформированность умения наблюдать за своим физическим состоянием;

-владеть элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

-освоить основные правила поведения и соблюдать правила техники безопасности на уроке;

-выполнять команды учителя по словесной инструкции;

-самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;

-выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: ходьба, бег, прыжки, лазание;

-соблюдать правила использования спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применять в практической деятельности;

-держать средний темп в беге;

-выполнять последовательные действия при забеге на короткую дистанцию: старт, финиширование.

Система оценки достижений

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 - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «верно», «частично верно», «неверно».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

-«верно» - задание выполнено на 70 % - 100 %;

-«частично верно» - задание выполнено на 30% - 70%;

-«неверно» - задание выполнено менее чем 30 %.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема
1.	03.09		Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Знакомство с физкультурным залом.
2.	04.09		Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
3.	11.09		Построение и перестроения. Упражнения в построении парами.
4.	17.09		Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба за учителем в заданном направлении (к игрушке).
5.	18.09		Ходьба за учителем в заданном направлении (к игрушке).
6.	25.09		Ходьба за учителем по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра).
7.	01.10		Бег. Бег вслед за учителем.
8.	02.10		Прыжки. Поскоки на месте на двух ногах.
9.	09.10		Катание, бросание, ловля округлых предметов. Прокатывание мяча двумя руками друг другу.
10.	15.10		Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой линии.
11.	16.10		Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий.
12.	23.10		Совместные игры с мячом.
13.	05.11		Построение и перестроения. Упражнения в построении в ряд по одному.
14.	06.11		Ходьба и упражнения в равновесии. Упражнения в ходьбе в заданном направлении.
15.	13.11		Упражнения в ходьбе по кругу с сомкнутыми руками.
16.	19.11		Бег. Бег в различных направлениях.

17.	20.11		Катание, бросание, ловля округлых предметов. Ловля мяча, брошенного учителем, и бросание мяча учителю.
18.	27.11		Ползание и лазанье. Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.
19.	03.12		Упражнения в проползании на четвереньках в ворота.
20.	04.12		Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Совместные игры с мячом.
21.	11.12		Построение и перестроения. Упражнения в построении в колонну друг за другом.
22.	17.12		Ходьба и упражнения в равновесии. Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя.
23.	18.12		Катание, бросание, ловля округлых предметов. Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги.
24.	25.12		Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами. Элементы спортивной игры «Боулинг».
25.	14.01		Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя.
26.	15.01		Построение и перестроения. Упражнения в построении парами.
27.	22.01		Ходьба и упражнения в равновесии. Упражнения в перешагивании из круга в круг.
28.	28.01		Бег. Бег между объемными модулями.
29.	29.01		Бег между объемными модулями.
30.	05.02		Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах.
31.	11.02		Прыжки на месте на двух ногах.
32.	12.02		Катание, бросание, ловля округлых предметов. Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.
33.	19.02		Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.
34.	25.02		Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямым линиям.
35.	26.02		Ползание на четвереньках по прямым линиям.
36.	05.03		Построение и перестроения. Упражнения в построении в ряд по одному.
37.	11.02		Ходьба и упражнения в равновесии.

			Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде.
38.	12.03		Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках. Подвижная игра «Паровоз».
39.	19.03		Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах с лёгким продвижением вперед.
40.	25.03		Упражнения в прыжках на месте с мячом в руках.
41.	26.03		Катание, бросание, ловля округлых предметов. Упражнения в ловле мяча, брошенного учителем.
42.	25.03		Упражнения в бросании мяча учителю. Подвижная игра «Бросай-ка».
43.	09.04		Ползание и лазанье. Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели.
44.	15.04		Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.
45.	16.04		Построение и перестроения. Упражнения простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по двое.
46.	23.04		Ходьба и упражнения в равновесии. Упражнения в ходьбе по кругу с сомкнутыми руками.
47.	29.04		Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия. Подвижная игра «Полоса препятствий».
48.	30.04		Бег. Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках.
49.	07.05		Ползание и лазанье. Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия.
50.	13.05		Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек. Элементы спортивной игры «Футбол».
51.	14.05		Элементы спортивной игры «Футбол».