

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
(МАОУ «СОШ № 2»)**

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей физической  
культуры  
Протокол №  
от «31» августа 2023 г.  
Руководитель: / А.В. Захаров /  
А.В. Захаров

Согласована:  
зам. директора по УВР  
О.Н. Нагапетян  
О.Н. Нагапетян  
«31» августа 2023 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
№ 374 – О  
от «31» августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  
для 3 класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Кармачев А.А.  
Учитель физической культуры

г. Заводоуковск 2023

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1598 для обучающихся с умственной отсталостью. Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1023. Реализуется с учётом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Рабочая программа составлена с учетом физического развития, соматического состояния и ориентирована на обеспечение последовательного обучения движениям, систематического увеличения нагрузки, постепенного формирования, развития и совершенствования двигательных умений и навыков.

Цель учебного предмета: получение ребенком комплексной помощи, направленной на индивидуальное развитие и успешную адаптацию ребенка в обществе.

Основные задачи реализации содержания учебного предмета:

- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- формирование необходимых умений, навыков двигательной деятельности;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья.

Коррекционная работа: коррекционное воздействие и стимуляция процессов компенсации осуществляются в течение всего времени образования обучающихся с умственной отсталостью. Коррекционно-компенсаторная область носит строго индивидуализированный характер.

Основные коррекционные задачи:

- развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием ортопедических приспособлений);
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- коррекция двигательных навыков, координации движений, физических качеств;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание и другие.
- поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов);
- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации)

## **Общая характеристика учебного предмета**

Адаптивная физическая культура имеет важное значение для развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями т.к. существует тесная взаимосвязь двигательной активности и умственного развития.

В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач.

Адаптивная физическая культура направлена на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека с помощью применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

### **Описание место учебного предмета в учебном плане**

Адаптивная физическая культура входит в обязательную часть учебного плана МАОУ СОШ № 2 . На преподавание адаптированной физической культуры в 3 классе отводится 102 часа в год, 3 раза в неделю.

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные:**

- 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.

### **Предметные:**

#### 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 подсчёт 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;
- совместно 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 и 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.

### **Содержание учебного предмета**

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, слуховых ощущений (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.

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>			
1.	Что понимается под физической культурой.	1	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега
2.	Правила по технике Безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	
3-5	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	3	
6	Челночный бег. Эстафеты	1	
7-9	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	3	
10-12	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	3	
13	Броски набивного мяча	1	
14-15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	
16-17	Подвижные игры с бегом, прыжками.	2	
18-19.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	2	
20-	Подвижные игры с бегом, метанием.	2	

21.	Эстафеты.		различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>			
22.	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
23.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
24.	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1	
25.	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1	
26.	Ведение мяча на месте, в движении.	1	
27.	Бросок мяча в цель(щит).	1	
28.	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	
29.	Виды физических упражнений.	1	
30.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1	
31.	Строевые приёмы и упражнения.	1	
32.	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1	
<b>Раздел «Гимнастика»</b>			
33.	Стойка на лопатках.	1	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
34.	Прыжки через скакалку.	1	
35.	Передвижения по гимнастической	1	

	стенке.		<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
36-37.	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.	2	
38-39.	Передвижения по гимнастической скамейке.	2	
40.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	
41.	Лазание по канату.	1	
42.	Лазание по канату в три приема.	1	
43-44.	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	2	
45-46.	Дыхательная и зрительная гимнастика.	2	
<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>			
47.	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1	
48.	Закаливание организма	1	
49.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1	
50-53.	Передвижение скользящим шагом.	4	
54-55.	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.	2	
56-58.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	3	
59-60.	Торможение плугом.	2	
61.	Прохождение дистанции 1 км одновременным двухшажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области.	1	
62-63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	
64.	Спуск со склона и подъем «лесенкой». А.Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.	1	
65-67.	Прохождение дистанции 2 км. Соревнования «Снежные старты».	3	
68-69.	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	2	

70-72.	Техника подъемов и спусков.	2	
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>			
73-74.	Правила игры в футбол. Ведение мяча	2	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
75-76.	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу.	2	
77-78.	Удар с разбега по катящемуся мячу.	2	
79-80.	Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол	2	
81-82.	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	2	
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>			
83.	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых</p>
84.	Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1	
85.	Бег с преодолением препятствий.	1	
86-87.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	
88.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
89.	Метание мяча на дальность.	1	
90.	Метание мяча на дальность.	1	
91-93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	3	



			<p>упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>			
94.	Игра в мини-баскетбол.	1	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
95.	Соревнование "Веселый мяч"	1	
96.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	
97.	Подвижные игры с бегом и метанием.	1	
98.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	1	
99.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
100.	Подвижные игры сбегом.	1	
101	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	
102	Подвижные игры народов Севера.	1	

## **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

1. Учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение
2. Технические средства: Ноутбук
3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая, турник на шведскую стенку, перекладина гимнастическая, канат для лазания, мост гимнастический, скамейка гимнастическая, кегли пластиковые, мячи для метания, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные, коврик туристический, маты гимнастические, мячи набивные, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, аптечка медицинская.

## **Оценочные материалы для текущего тематического контроля по каждой теме**

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.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение 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.