

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомултанская школа-интернат»

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
протокол № 1  
от «28» августа 2024г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 2024г.



**Рабочая программа**  
по адаптивной физкультуре

**3 класс (вариант 8.4)**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Скобелев В.Ю.

с. Новый Мултан  
2024 год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы НОО для обучающихся с РАС с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 8.4) ГКОУ УР «Новомултанская школа – интернат».

**Цель:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, социальная адаптация.

#### **Задачи:**

1. укрепление и сохранение здоровья;
2. расширение индивидуальных двигательных возможностей;
3. воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, на сохранения равновесия, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

#### **Место предмета в учебном плане:**

3 класс - по учебному плану - 2 раза в неделю, всего 68 часов.

#### **Планируемые результаты обучения**

##### **Личностные учебные действия:**

1. положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

##### **Регулятивные БУД:**

1. ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения).

##### **Коммуникативные БУД:**

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);

##### **Познавательные БУД:**

1. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
2. повышения работоспособности;

##### **Минимальный уровень знаний:**

1. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
2. знание основных строевых команд;

##### **Достаточный уровень знаний:**

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
2. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
3. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Содержание учебного предмета

**Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.** Т. Б. поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знакомство со спортивным инвентарем. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала. Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.

**Построения и перестроения.** Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Стойка «ноги вместе», «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Повороты на месте направо, налево.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки. Шаг вперед, назад, вправо, влево. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.

**Ходьба и бег.** Ходьба по линии. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба в медленном, быстром темпе. Преодоление препятствий при ходьбе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при беге. Бег приставным шагом. Свободный бег на носках.

**Броски, ловля, метание, передача предметов.** Ловля среднего мяча двумя руками. Удары об пол мяча. Бросание мяча в цель и на дальность. Сбивание предметов большим мячом. Метание в малого мяча. Прокатывание мяча между предметами.

**Лыжная подготовка.** Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага на лыжах. Выполнение ходьбы, бега с лыжными палками. **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «мячик». «Сбей кеглю». «Поймай мяч». «Ногой по мячу». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». «Трудная мишень».

## Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	6
2.	Построения и перестроения	8
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	5
4.	Ходьба и бег.	18
7.	Броски, ловля, метание, передача предметов.	6
9.	Подвижные игры.	8
10.	Лыжная подготовка.	17
	Всего:	68

**Календарно-тематическое планирование в 3 классе.**

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>			
1	Т. Б. поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знакомство со спортивным инвентарем.	1	
2, 3	Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	2	
4, 5	Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала	2	
6	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1	
<b>Построения и перестроения</b>			
7-9	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	3	
10-12	Стойка «ноги вместе», «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	3	
13, 14	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	2	
<b>Ходьба и бег.</b>			
15, 16	Ходьба по прямой линии, квадрату	2	
17, 18	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	2	
19, 20	Движения руками при ходьбе, руки на: пояс, вперед, вверх, на плечи.	2	
21, 22	Ходьба в медленном, быстром темпе.	2	
23, 24	Преодоление препятствий при ходьбе.	2	
25, 26	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	
27, 28	Преодоление препятствий при беге	2	
29, 30	Бег приставным шагом.	2	
31, 32	Свободный бег на носках.	2	
<b>Лыжная подготовка</b>			
33	Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря.	1	
34, 35	Транспортировка лыжного инвентаря (палок).	2	
36-38	Ходьба с лыжными палками.	3	
39-41	Бег с лыжными палками.	3	
42, 43	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	2	
44, 45	Чистка лыж от снега.	2	
46, 47	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	2	
48, 49	Выполнение ступающего шага на лыжах.	2	
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>			
50	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	

51	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
52	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой поверхности скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки.	1	
53	Шаг вперед, назад, вправо, влево.	1	
54	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	
<b>Броски, ловля, метание, передача предметов</b>			
55, 56	Ловля среднего мяча двумя руками.	2	
57, 58	Удары об пол мяча.	2	
59, 60	Сбивание предметов большим мячом.	2	
61, 62	Прокатывание мяча между предметами.	2	
63, 64	Метание малого мяча.	2	
65, 66	«Поймай мяч».	2	
67, 68	«Ногой по мячу». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	2	

#### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

- Стенка гимнастическая .
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Скамейка гимнастическая
- Мячи: м/мячи, ф/б мячи, в/б мячи, б/б мячи, г/мячи, т/мячи.
- Палки гимнастические.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч.
- Рулетка измерительная.
- Лыжи детские с креплениями и палками.
- Аптечка.
- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

#### **Литература для педагога:**

1. А.Ю.Патрикеев, С.Г.Арзуманов. Физическая культура. 3 класс: Учитель, 2013.
2. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.-М.: Баласс, 2012.
3. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.
4. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. методическое пособие.-М.: баласс, 2012.
5. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

#### **Литература для обучающихся:**

1. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС/Н.А.Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.