

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа-интернат № 6»

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей  
коррекционного цикла  
Руководитель МО

---

Чертова.Т.В.  
Протокол № 1  
от 21.08.2024г.

**Адаптированная рабочая программа**

По предмету: адаптивная физическая культура.  
3б класса  
Учитель: Шестоперов Валерий Юрьевич  
2024-2025 учебный год

Принято на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 1 от 30.08.2024г.

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «адаптивная физическая культура» разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

-Адаптивной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МКОУ «ОШИ № 6»;

-Учебного плана МКОУ «ОШИ № 6» на 2024-2025уч.г. (рассмотрен на педагогическом совете, протокол № 7 от 10.06. 2024 г.;

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

### **Образовательные задачи**

- Коррекция нарушений физического развития;
  - формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка

- для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья,
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

#### **Задачи коррекционно-развивающие**

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- способствовать преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения;
- содействовать приобретению навыков искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими, развивать эмоциональную отзывчивость;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## **Общая характеристика предмета**

Физическая культура в образовательном учреждении, реализующем АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим развитием обучающихся с умственной отсталостью.

Система физического воспитания базируется на следующих принципах:

- = индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- = коррекционная направленность обучения;
- = оптимистическая перспектива;

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовленных, подводящих и коррекционных упражнений.

В учебный предмет включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, конькобежная подготовка.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в сетке распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий допускается изменение объёма часов на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

**Программа рассчитана на возможности обучения следующих групп учащихся:**

В 3 «б» классе 13 учащихся

1 группа- включает в себя 6 человек. Эти учащиеся быстрее других запоминают и осваивают правила игры. Правильно выполняют общеразвивающие упражнения. Могут оценить свои действия и действия товарищей по игре. Выполняют задания со слов учителя. Самостоятельно выполняют различные учебные действия. На уроке активны, подвижны, обладают хорошей выносливостью.

2 группа- включает в себя 5 человек. Эти ученики испытывают некоторые затруднения. Недостаточно хорошо запоминают и осваивают правила игры. Общеразвивающие упражнения выполняют с ошибками. Свои действия и действия товарищей по игре оценивают не достаточно адекватно. Выполняют упражнения видя его визуально, но с ошибками. Но они могут быть достаточно быстро обучены не сложным упражнениям. На уроке подвижность средняя, утомляются быстрее чем 1 группа.

3 группа- включает в себя 2 человека. Эти дети испытывают значительные затруднения при выполнении общеразвивающих упражнений. Правила игры запоминают плохо, свои действия и действия товарищей по игре оценивают не адекватно. Упражнения выполняют с грубыми ошибками, тяжело поддаются коррекции. Выполняя различные учебные действия с помощью учителя, все равно допускают грубые ошибки. На уроках не высокая, быстрая утомляемость.

### **Место предмета в учебном плане.**

Предмет физическая культура входит в обязательную часть учебного плана, в раздел *физическая культура*. Рабочая программа рассчитана на 101 часа в год , (3 часа в неделю).

С целью выполнения учебного плана (в период карантина, ЧС, неблагоприятных погодных условий) образовательный процесс осуществляется посредством корректировки календарно-тематического плана адаптированной рабочей программы по предмету способом уплотнения программного материала.

При корректировке рабочих программ изменяется количество часов, отводимых на изучение раздела, но при этом не уменьшается объем материала за счет полного исключения разделов из программы.

Корректировка может быть осуществлена путем слияния близких по содержанию тем уроков, укрупнения дидактических единиц по предмету.

Изменения вносятся в лист корректировки

### **Планируемые результаты освоения программы**

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни освоения **предметных результатов** по физической культуре на конец обучения в младших классах:

**Минимальный уровень:**

=Знать свое место в строю ; выполнять команды « равняйся!», «смирно!»,;кто такой «направляющий», «замыкающий», как подготовиться к занятиям на лыжах, коньках, правила поведения и передвижений в спортивном зале.

=Знать что такое ходьба, бег, прыжки.

=Уметь: выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции, выполнять команды : «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

=Ходить в колонне по одному, построится в одну шеренгу.

=Уметь повторять задания за учителем.

=Участвовать в подвижных играх и подчиняться правилам игры.

=Правильно брать контрастные по величине и форме предметы ,передавать и переносить их.

=Метать мяч, отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться.

### **Достаточный уровень:**

= Знать: правила поведения на занятиях, свое место в строю; как выполняются команды «равняйся!», «смирно!»; кто такой «направляющий», «замыкающий», значение утренней зарядки и правила личной гигиены. Как подготовится к занятиям на лыжах ,коньках , что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки, как вести себя на занятиях, знать свое место в строю.

= Уметь: выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа; не задерживать дыхания при выполнении упражнений; метать мяч; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке; подчиняться правилам игры, быть дисциплинированным.

## **Личностные результаты**

Внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем на элементарном уровне, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

## **Базовые учебные действия**

### **Регулятивные:**

Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

### **Коммуникативные:**

Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнера высказывания,

учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия

### Познавательные:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

### Содержание учебного предмета

Кол. часов	Вид программног о материала	3 класс
8	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании и прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями
18		<b>Гимнастика</b>
	Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»
	Общеразвива ющие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
	Общеразвива ющие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами

	Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны
	Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку
	Висы	Упор в положении присев и лежа на матах
	Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении
18		Легкая атлетика
	Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом
	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м-бег, 15м - ходьба)
	Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)
	Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой
20		Лыжная подготовка
	Лыжная подготовка (по выбору)	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах
10		Конькобежная подготовка
	Теоретические сведения	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках
	практика	Упражнения в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

10	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир
		Подвижные игры
18	Подвижные игры	«Слушай сигнал», «Космонавты»
	Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает - не летает»
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы -солдаты»
	Игры с бегом и прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»
	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли- тот и ловит»
	Игры зимой	«Снайпер», «К Деду Морозу в гости»

### Календарно-тематическое планирование

#### 1 четверть

№ урока	Учебный материал	Кол часов	Вид контроля	Дата
1	Основные положения и движения рук, ног, туловища.			
2	Ходьба в различном темпе с упражнениями для рук.			

3	Понятие «высокий старт».			
4	Бег ,чередование с ходьбой до 100м.			
5	Челночный бег 3 х5 м.			
6	Прыжки с ноги на ногу с продвижением до 15м.			
7	Комплекс упр. с большим и малым мячом.			
8	Подвижная игра «Мяч соседу»			
9	Бег на скорость до 40м.			
10	Метание мяча правой ,левой рукой.			
11	Прыжки в длину (место толчка не обозначено)			
12	Перестроение из круга в квадрат и обратно.			
13	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.			
14	Подвижная игра «Запрещенное движение»			
15	Повороты на право, на лево без контроля зрения.			
16	Подвижная игра «Пустое место»			
17	Прыжки с ноги на ногу с продвижением до 15м.			
18	Комплекс упр. с большим и малым мячом.			
19	Подвижная игра «Мяч соседу»			
20	Бег на скорость до 40м.			
21	Метание мяча правой ,левой рукой.			
22	Прыжки в длину (место толчка не обозначено)			
23	Перестроение из круга в квадрат и обратно.			
24	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.			
	<b>2 четверть</b>			
25	Комплексы упражнений с гимнастическими палками.			
26	Перекаты в группировке.			
27	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным способом.			
28	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом.			

29	Из положения лежа на спине «мостик».			
30	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30*) с опорой на стопы и кисти рук.			
31	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.			
32	Два-три кувырка вперед (строго индивидуально).			
33	Пролезание сквозь гимнастические обручи.			
34	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.			
35	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.			
36	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук.			
37	Подготовка к выполнению опорных прыжков.			
38	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.			
39	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом.			
40	Из положения лежа на спине «мостик».			
41	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30*) с опорой на стопы и кисти рук.			
42	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.			
43	Два-три кувырка вперед (строго индивидуально).			
44	Пролезание сквозь гимнастические обручи.			
45	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.			
	<b>3 четверть</b>			
46	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.			
47	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.			

48	Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно».			
49	Передвижение скользящим шагом до 400 метров.			
50	Игра «вот так карусель».			
51	Подъем ступающим шагом на склон.			
52	Передвижение скользящим шагом до 500 метров.			
53	Передвижение на лыжах до 600 метров за урок.			
54	Игра «снегурочка».			
55	Передвижение на лыжах до 700 метров за урок.			
56	Подъем ступающим шагом на склон.			
57	Передвижение до 800 метров за урок.			
58	Снимание и одевание ботинок коньков.			
59	Приседания на коньках.			
60	Удержание равновесия на коньках.			
61	Имитация правильного падения на коньках.			
62	Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.			
63	Игра «прыжки по полоскам».			
64	Игра «попади в цель».			
65	Игра «шишки, желуди, орехи».			
66	<b>Игра «мяч соседу».</b>			
67	Игра «вот так карусель».			
68	Подъем ступающим шагом на склон.			
69	Скольжение на льду.			
70	Скольжение с торможением			
71	Скольжение с поворотом.			
72	Скольжение с торможением.			
73	Скольжение с поворотом и торможением.			
74	Передвижение до 800 метров за урок.			
75	Спуск с горки в основной стойке.			
76	Игра «к своим флажкам».			
	Передвижение на лыжах до 800			

	метров за урок.			
78	Спуск с горки в основной стойке.			
	<b>4 четверть</b>			
79	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.			
80	Понятие высокий старт.			
81	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 метров.			
82	Ходьба с контролем и без контроля зрения.			
83	Игра «запрещенное движение»			
84	Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров.			
85	Прыжки в длину способом согнув ноги (место отталкивания не обозначено).			
86	Челночный бег (3х5 метров).			
87	Игра «запрещенное движение».			
88	Бег на скорость до 40 метров.			
89	Медленный бег до трех минут (сильные дети).			
90	Метание малого мяча правой, левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель.			
91	Игра «самые сильные».			
92	Метание малого мяча на дальность правой, левой рукой.			
93	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.			
94	Игра «гонки мячей по кругу».			
95	Игра «одинадцать».			
96	Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров.			
97	Прыжки в длину способом согнув ноги (место отталкивания не обозначено).			
98	Челночный бег (3х5 метров).			
99	Игра «запрещенное движение».			
100	Бег на скорость до 40 метров.			
101	Медленный бег до трех минут (сильные дети).			
102	Метание малого мяча правой, левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель.			

--	--	--	--	--

### Учебно- методический комплект:

Уроки физкультуры в начальных классах: пособие для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида / В.М. Мозговой/.

Просвещение 2009.г.

### Печатные пособия:

- учебно-методический комплект (учебное пособие, методическое пособие для учителя.) Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников «айрисмосква 2006 г.» С.Д.Поляков, С.В.Хрущев. Основы педагогического мастерства учителя ФК. И.Н.Решетов, И.Х.Кобер. « рауан» 1990г.

### Материально-техническое обеспечение

- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.
- маты гимнастические, бревно гимнастическое, канат гимнастический, опорная доска гимнастическая, «козел» гимнастический, лавочки гимнастические, стенки шведские гимнастические, перекладины навесные.
- сетка волейбольная, кольца баскетбольные, стойки и планка для прыжков в высоту.
- скакалки, обручи, гимнастические палки.

### Контроль уровня обученности.

		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,8	6,8	7,3	6,0	7,0	7,4
2	Прыжок в длину с места	120	115	105	115	110	100
3	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
4	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
5	Подтягивание \раз\	3	2	1	5	4	3
6	Челночный бег 4/9 \сек\	12,0	12,7	13,2	12,4	13,0	13,5
7	Наклон \см\	8	6	5	11	9	7
8	Метание в горизонтальную цель с 5 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
9	Метание в вертикальную цель с 5 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1



Лист корректировки календарно-тематического плана

№ уроков	Даты по календарно-тем. плану	Даты проведения	Тема	Кол-во часов по плану	Кол-во часов фактически	Причина корректировки	Способ корректировки	Объединение тем или уплотнение программного материала