

Рассмотрено на заседании ПК  
учителей-предметников  
Протокол от 30.08.2023г. № 1

Утверждено приказом от  
31.08.2023г. № 72

**Рабочая программа учебного предмета (курса)  
«Адаптивная физическая культура»  
3 класс  
2023 - 2024 учебный год**

Разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной  
программы образования учащихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Комарова Анастасия Алексеевна, учитель  
(Ф.И.О. педагога, должность)

Всего часов 101; в неделю 3 часа

Iчетверть 25 часа

IIчетверть 24 часа

IIIчетверть 30 час

IVчетверть 22 часов

Iполугодие 49 часов

IIполугодие 52 часов

## Пояснительная записка

**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.

### **Основные задачи изучения предмета:**

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

### **Знания о физической культуре:**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала,

снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **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, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; 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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми

и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги

на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### **Лыжная подготовка:**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### **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 элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"**

### **Минимальный уровень:**

знать некоторые комплексы утренней гимнастики;  
освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания;  
понимать значения специальных сигналов во время урока.

### **Достаточный уровень:**

уметь описывать технику упражнений;  
соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений;  
соотносить свои действия с действием, показанными учителем;  
различать упражнения по способу различия физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование с определением основных  
видов учебной деятельности  
3 класс**

№	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Кол-во часов	Плановые сроки прохождения
<b>І четверть (25 часов) - 3 часа в неделю</b>				
1.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты направо, налево, под счет.	-слушание объяснения учителя - выполнение действий по инструкции учителя	1	01.09
2.	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину зала в движении и с поворотом. Выполнение по команде «Шире шаг, реже шаг».	-самооценивание -знакомство с правилами поведения на уроках физической подготовки	1	04.09
3.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	-знакомство с гимнастическими предметами и снарядами	1	06.09
4.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Упражнения с мячами.	-	1	08.09
5.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	выполнение упражнений с гимнастическими палкам	1	11.09
6.	Комплексные упражнения с большими мячами.	-	1	13.09
7.	Комплексные упражнения со скакалками.	выполнение упражнений на равновесие, лазание и перелезание	1	15.09
8.	Комплексные упражнения с набивными мячами.	-	1	18.09
9.	Перекаты в группировке из положения лёжа на спине «мостик» 2-3 кувырка вперёд	выполнение упражнений на осанку и укрепление мышц рук, ног и туловища	1	20.09
10.	Перекаты в группировке из положения лёжа на спине «мостик» 2-3 кувырка вперёд (строго индивидуально).	- выполнение ходьбы её разновидностей	1	22.09
11.	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук, с контролем и без контроля зрения.	- выполнение строевых упражнений	1	25.09
12.	Понятие «высокий старт», медленный бег до 3-х минут.		1	27.09
13.	Бег с чередованием с ходьбой до 100		1	29.09

	метров, челночный бег 3x5.	- выполнение ходьбы, бега, беговых упражнений - знакомство с правилами игр - выполнение правил игр			
14.	Челночный бег (3x5) бег на скорость до 40 метров.		1	02.10	
15.	Челночный бег (3x5) бег на скорость до 40 метров.		1	04.10	
16.	Физическая нагрузка и отдых. Эстафета.		1	06.10	
17.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.		1	09.10	
18.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.		1	11.10	
19.	Физические качества. Подвижные игры		1	13.10	
20.	Подвижные игры		1	16.10	
21.	Подвижные игры		1	18.10	
22.	Подвижные игры		1	20.10	
23.	Подвижные игры		1	23.10	
24.	Подвижные игры		1	25.10	
25.	Подвижные игры		1	27.10	
<b>II четверть (24 часа) - 3 часа в неделю</b>					
26	Значение утренней гигиены человека. Передвижение скользящим шагом.		-слушание объяснения учителя	1	06.11
27	Передвижение скользящим шагом.	-выполнение действий по инструкции учителя	1	08.11	
28- 29	Подъём ступающим шагом. Передвижение 800 метров	-самооценивание -знакомство с правилами поведения на уроках физической подготовки	2	10.11 13.11	
30	Передвижение 800 метров	-выполнение ползание по гимнастической скамейке -выполнение ползание по наклонной гимнастической скамейке - выполнение упражнения в равновесии	1	15.11	
31	Передвижение 800 метров		1	17.11	
32	Передвижение 800 метров		1	20.11	
33	Игры на лыжах «спуск вдвоём».		1	22.11	
34	Игры на лыжах «Подъём по одному».		1	24.11	
35	Игры на лыжах «Подъём по одному».		1	27.11	
36	Игры на лыжах «спуск вдвоём».		1	29.11	
37	Игры на лыжах «спуск вдвоём».		1	01.12	
38	Игры на лыжах «штурм вершины»		1	04.12	
39	Игры на лыжах «штурм вершины»		1	06.12	
40	Игры на лыжах: «Вакантное место».		- знакомство с правилами поведения на уроках лыжной подготовки - знакомство с экипировкой лыжников - построение с лыжами	1	08.12
41	Игры на лыжах: «Вакантное место».			1	11.12
42	Подвижные игры			1	13.12
43	Подвижные игры			1	15.12
44- 45	Подвижные игры			2	18.12 20.12

46-47	Подвижные игры	- передвижение с лыжами и на лыжах - знакомство со	2	22.12 25.12
48-49	Подвижные игры	ступающим шагом на лыжах - знакомство со скользящим шагом на лыжах	2	27.12 29.12
<b>III четверть (30 часов) – 3 часа в неделю</b>				
50	Значение закаливания для человека. Игры на лыжах «На одной лыже».	- слушание объяснения учителя -	1	10.01
51	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает не летает	выполнение действий по	1	12.01
52	Подвижные игры «Два сигнала», «Запрещённое движение».	инструкции учителя	1	15.01
53	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает не летает».	- самооценивание	1	17.01
54	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч соседу».	- знакомство с правилами поведения на уроках лыжной подготовки	1	19.01
55	Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».	- выполнение построения в одну шеренгу с лыжами	1	22.01
56	Игры с бросанием, ловлей и метанием, «зоркий глаз», попади в цель», «мяч среднему», «гонка мячей по кругу».	- выполнение построения в одну шеренгу на лыжах	1	24.01
57	Игры зимой «Вот так карусель», «снегурочка».	- уметь строиться в шеренгу с лыжами	1	26.01
58	Подвижные игры «Два сигнала», «Запрещённое движение».	- выполнять команды учителя при выполнении упражнений с лыжами	1	29.01
59	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает не летает».	- выполнять ступающий шаг	1	31.01
60	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч соседу».	- слушание объяснения учителя -	1	02.02
61	Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».	выполнение действий по инструкции учителя	1	05.02
62	Игры с бросанием, ловлей и метанием, «зоркий глаз», попади в цель», «мяч среднему», «гонка мячей по кругу».	- самооценивание	1	07.02
63	Игры зимой «Вот так карусель», «снегурочка».	- знакомство с правилами поведения на уроках лыжной подготовки	1	09.02
64-65	Перекаты в группировке из положения лёжа на спине «мостик».	- выполнение построения в	2	12.02 14.02
66-67	Дыхательные упражнения, упражнения на осанку.		2	16.02

		однушеренгус лыжами		19.02
68-69	Виси: Вис на гимнастической скамейке на согнутых руках.	- выполнение построений	2	21.02
70	Осанка. Равновесие.	однушеренгунал	1	28.02
71	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	ыжах	1	01.03
72	Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений.)	-уметь строиться вшеренгус лыжами -выполнять командыучителя при выполненииупражнений с лыжами	1	04.03
73	Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений.)	-выполнять ступающийшаг	1	06.03
74	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимёнными и одноимёнными способами.		1	11.03
75	Комплексы упражнений с гимнастическими палками.		1	13.03
76	Комплексы упражнений с гимнастическими палками.		1	15.03
77	<b>Подвижные игры (3 часа)</b> Подвижные игры: «Наблюдатель»		1	18.03
78	Подвижная игра «Иди прямо по канату»		1	20.03
79	Подвижные игры: «Веселая эстафета»		1	22.03
<b>IV четверть (22 часа) – 3 часа в неделю</b>				
80	Правила закаливания. Игры: «Два сигнала»; «Запрещенное движение».	-слушание объясненияучителя -	1	01.04
81	Игры: «Шишки, желуди, орехи»; «Мяч соседу».	выполнение действийпо инструкцииучителя	1	03.04
82	Понятие «Высокий старт». Медленный бег до 3-х минут. Бег с чередованием с ходьбой, 100 метров.	-самооценивание	1	05.04
83	Понятие «Высокий старт». Медленный бег до 3-х минут. Бег с чередованием с ходьбой, 100 метров.	-выполнение лазаниена четверенька	1	08.04
84	Челночный бег, 3x5 метров; Бег на скорость до 40 метров. Эстафетный бег.	х	1	10.04
85	Челночный бег, 3x5 метров; Бег на скорость до 40 метров. Эстафетный бег.	- выполнениеупражненийна	1	12.04
86	Подъем туловища из положения лежа.	равновесие,	1	15.04
87	Предварительные и исполнительные команды. Вис, подтягивание.	гибкость	1	17.04
88	Прыжки с места.	-выполнение прыжков	1	19.04
89	Беговые упражнения	на месте -выполнение	1	22.04
90	Перекат в группировке (мостик, 2-3		1	24.04



	кувырка вперед).	метания малого и большого мяча  - выполнение прыжков длинуса места  - выполнение беговых упражнений и - выполнение челночного бега- выполнение прыжковвысотус прямого разбегас по обом «согнув ноги». - выполнение метания мяча с места в цель. - выполнение метания теннисного мяча с места одной рукой вст ену на дальность - выполнять правила игр		
91	Прыжки в высоту.		1	26.04
92	Перекидывание в группировке (мостик, 2-3 кувырка вперед).		1	03.05
93	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.		1	06.05
94	Упражнения на выносливость.		1	08.05
95	Упражнения на выносливость.		1	13.05
96	Метание малого мяча левой и правой рукой в цель и на дальность.		1	15.05
97	Метание малого мяча левой и правой рукой в цель и на дальность.		1	17.05
98	Броски набивного мяча.		1	20.05
99	Бег 30 метров. Беговые эстафеты.		1	22.05
100	Бег с изменением направления.		1	24.05
101	Подвижные игры.	1	27.05	