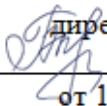


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

ОДОБРЕНА

на заседании МО
учителей начальных
классов протокол
от 14.08.2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНА

заместителем
директора по УР

О.А. Быличкина
от 16.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказ МБОУ «ЦО
Амгуэмы»
от 16.08.2023 №01-10/81



**АДАптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для 3 класса
2023- 2024 учебный год**

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часов в год

Составитель: Нутевги М.Г., учитель начальных классов

Амгуэма

1. Пояснительная записка

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

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Учебный предмет «Адаптивная культура» входит число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 68 часов в год.

2. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Разделы программы по адаптивной физической культуре многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

3. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

4. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

Раздел 1. 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: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Раздел 2. "Коррекционные подвижные игры"

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Физическая подготовка"

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в

положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. 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 ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

3. Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура»

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

- играть в подвижные игры.

4. Тематическое планирование

№ урока	Разделы и темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (12 ч)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1	
2	Бег с высокого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/
3	Бег с высокого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/
4	Отработка низкого старта.	1	https://multiurok.ru/blog/tekhnika-bega-s-nizkogo-starta-1.html
5	Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/
6	Бег 30 м	1	https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html
7	Бег 30 м.	1	https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html
8	Техника метания теннисного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/
9	Метание теннисного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/
10	Метание теннисного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/
11	Техника прыжков в длину.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
12	Прыжки в длину	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
Гимнастика (26 ч)			
13	Повороты на месте.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/15/konspekt-uroka-na-temu-lyzhnaya-podgotovka-povoroty-na
14	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-temi-stroevie-uprazhneniya-v-razdele-gimnastika-3693479.html
15	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-temi-stroevie-uprazhneniya-v-

			razdele-gimnastika-3693479.html
16	Строевые упражнения, Перестроение из колонны по одному в колонну подвое через середину.	1	https://infourok.ru/perestroenie-iz-koloni-po-odnomu-v-kolonnupo-dva-podvizhnaya-igra-troyka-1352337.html
17	Выполнение команд «шире шаг», «реже шаг».	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-gimnastika-4033652.html
18	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/10/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-2-4-klassov
19	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	https://videouroki.net/razrabotki/kompleks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-s-palkoi.html
20	Комплекс упражнений с флажками	1	https://infourok.ru/kompleks-obshchierazvivayuschih-uprazhneniy-s-flazhkami-2996784.html
21	Комплекс упражнений с обручами	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-razuchivanie-oru-s-obruchami.-458697.htm
22	Комплекс упражнений с обручами	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-razuchivanie-oru-s-obruchami.-458697.htm
23	Комплекс упражнений со скакалками.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/26/konспект-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pryzhki-v
24	Комплекс упражнений с мячами	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/20/kompleks-uprazhneniy-s-myachom-3-klass-20-10-19
25	Комплекс упражнений набивными мячами.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-skorosti-razvitiya-sili-s-nabivnim-myachom-3349670.html
26	Комплекс упражнений с	1	https://infourok.ru/prezentaciya-

	набивными мячами.		po-fizkulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-skorosti-razvitiya-sili-s-nabivnim-myachom-3349670.html
27	Лазание по гимнастической скамье.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/
28	Лазание по наклонной гимнастической стенке.	1	https://infourok.ru/audioprezentsiya-na-temu-lazane-po-gimnasticheskoy-stenke-6061273.html
29	Лазание по наклонной гимнастической стенке.	1	https://infourok.ru/audioprezentsiya-na-temu-lazane-po-gimnasticheskoy-stenke-6061273.html
30	Ходьба по гимнастической скамье.	1	https://uchitelya.com/fizkultura/60258-tehnologicheskaya-karta-uroka-kompleks-uprazhneniy-na-gimnasticheskoy-skameyke-3-klass.html
31	Стойка на одной ноге.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/08/18/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vo-2-klasse-tema
32	Стойка на одной ноге.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/08/18/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vo-2-klasse-tema
33	Ходьба в различном темпе	1	https://infourok.ru/konspekt-hodba-s-izmeneniyem-tempa-fizicheskaya-kultura-klass-2865482.html
34	Ходьба в различном темпе	1	https://infourok.ru/konspekt-hodba-s-izmeneniyem-tempa-fizicheskaya-kultura-klass-2865482.html
35	Ходьба до различных ориентиров.	1	https://infourok.ru/korrekcionnaya-fizicheskaya-kultura-3-klass-4253637.html
36	Ходьба до различных ориентиров.	1	https://infourok.ru/korrekcionnaya-fizicheskaya-kultura-3-klass-4253637.html
37	Ходьба до различных ориентиров.	1	https://infourok.ru/korrekcionnaya-fizicheskaya-kultura-3-klass-4253637.html

			4253637.html
38	Ходьба до различных ориентиров.	1	https://infourok.ru/korrekcionnaya-fizicheskaya-kultura-3-klass-4253637.html
Подвижные игры (18 ч)			
39	Игра «Утки-охотники».	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-okhotniki-i-utki.html
40	Игра «Утки-охотники».	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-okhotniki-i-utki.html
41	Игра «Запрещенное движение».	1	
42	Игра «Самые сильные».	1	
43	Игра «Рыболов».	1	
44	Игра «Рыболов».	1	
45	Игра «Два медведя»	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/13/kartoteka-russkih-narodnyh-podvizhnyh-igr
46	Игра «Два медведя»	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/13/kartoteka-russkih-narodnyh-podvizhnyh-igr
47	Игра «Прыжки по полоскам»	1	https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/21
48	Игра «К своим флажкам».	1	https://multiurok.ru/index.php/files/podvizhnaia-igra-k-svoim-flazhkam.html
49	Игра «К своим флажкам».	1	https://multiurok.ru/index.php/files/podvizhnaia-igra-k-svoim-flazhkam.html
50	Игра «Перестрелка».	1	
51	Игра «Зоркий глаз».	1	
52	Игра «Среднему мячу».	1	
53	Игра «Попади в цель»	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/10/01/igra-popadi-a-tsel
54	Игра «Попади в цель»	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/10/01/igra-

			popadi-a-tsel
55	Эстафеты.	1	
56	Эстафеты.	1	
Легкая атлетика (12 ч)			
57	Эстафетный бег	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/25/estafetnyy-beg
58	Эстафетный бег	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/25/estafetnyy-beg
59	Бег 30 метров	1	https://multiurok.ru/files/kontrolnye-normativy-dlia-detei-s-ovz.html
60	Бег 30 метров	1	https://multiurok.ru/files/kontrolnye-normativy-dlia-detei-s-ovz.html
61	Отработка техники метания теннисного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
62	Метание теннисного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
63	Метание теннисного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
64	Отработка техники прыжков с места	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-obucheniya-tehnike-pryzhka-v-dlinu-s-mesta-3-klass-485504.htm
65	Отработка техники прыжков с места	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-obucheniya-tehnike-pryzhka-v-dlinu-s-mesta-3-klass-485504.htm
66	Прыжки с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
67	Прыжки с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
68	Прыжки с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/