

**МКОУ «Маркеловская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании педсовета  
Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ М.В. Останина

Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**  
**для 3 класса, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной**  
**программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными**  
**нарушениями) (вариант 2)**

Наименование предмета: **«Адаптивная физкультура»**

Уровень обучения: ФГОС ООО

Срок реализации программы: 1 лет

Класс: 3 класс

Учитель: Кудрина Елена Михайловна, первая квалификационная категория

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа рассчитана на 51 часов в год (1,5 часа в неделю).

### **Результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура».**

Изучение физической культуры в 3 классах дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

#### **В личностном направлении:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **В метапредметном направлении будут сформированы УУД:**

##### **Регулятивные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Познавательные:** уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижных игр.

##### **Коммуникативные:**

представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;  
с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

#### **В предметном направлении:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Планируемые результаты обучения**

Физическая культура - один из основных предметов в обучении младших школьников. Этот предмет является основой физического воспитания школьников, и в сочетании с другими формами обучения и физкультурно-оздоровительными мероприятиями способствует формированию физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

социализация личности ребёнка, имеющего ограниченные возможности здоровья, коррекция и развитие способностей и нравственных позиций поведения.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укреплять физическое здоровье, улучшать осанку, плоскостопие, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- сформировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- сформировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- сформировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Содержание учебного предмета**

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание предмета отражено в двух разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Освоение физической подготовки предусмотрено в первом и втором триместре и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во втором и третьем триместре и построено с учетом скорости освоения учащимся правил игры. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

### Поурочное планирование

№ урока п/п	№ урока в разделе	Тема урока
1	1	Ориентировка в помещении. Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища.
2	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Подними

		мяч»
3	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Раскачивание рук»
4	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Погреми погремушкой»
5	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Положи мяч»
6	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложил флажок»
7	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Постучи кубиком»
8	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Постучи кубиком»
9	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперёд»
10	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Постучи флажком»
11	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком.
12	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с мячом.
13	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку (выпрямления, повороты головы, круговые движения плечами, др.)
14	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку.
15	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с флажком.
16	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком и флажком
17	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на координацию движений.
18	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, влево, вправо.
19	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, влево, вправо.
20	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, влево, вправо.
21	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, влево, вправо.
22	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.
23	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.
24	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.

25	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.
26	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Попади в мишень»
27	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Попади в мишень»
28	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Попади в мишень»
29	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперёд», «Подними мяч»
30	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперёд», «Подними мяч»
31	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперёд», «Подними мяч»
32	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложи флажок»
33	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложи флажок»
34	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложи флажок»
35	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Подними флажок»
36	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Подними флажок»
37	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Подними флажок»
38	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Погреми погремушкой», «Переложи погремушку»
39	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Погреми погремушкой», «Переложи погремушку»
40	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, влево, вправо.
41	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, влево, вправо.
42	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, влево, вправо.
43	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку (выпрямления, повороты головы, круговые движения плечами, др.)
44	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку (выпрямления, повороты головы, круговые движения плечами, др.)
45	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку.
46	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку.

47	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку.
48	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.
49	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.
50	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.
51	1	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.

**Приложение «Контрольно-измерительные материалы»**

<b>Оценка достижения предметных результатов ученик 3 класса Фамилия, имя Кудрина Даниила по предмету Адаптивная физкультура по программе АООП для детей с умеренной степенью УО</b>			
<b>Показатели</b>	<b>Вид обследования</b>		
	<b>Первичное</b>	<b>промежуточное</b>	<b>итоговое</b>
Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1 уровень		
выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя	1 уровень		
выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд	1 уровень		
знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	1 уровень		
практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры	1 уровень		
самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики	1 уровень		
выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.	1 уровень		
знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности	1 уровень		

**I уровень** – «недопустимый» - уровень предметных навыков не достигает «необходимого» базового уровня, не сформированы даже репродуктивные знания. Ученику необходима максимально развёрнутая помощь по типу совместных действий.

**II уровень** – «допустимый» (базовый, репродуктивный) – это уровень так называемых «знаний-копий», иначе уровень осознанного восприятия и запоминания, который внешне

проявляется в точном или близком воспроизведении материала. Репродуктивная деятельность осуществляется путём прямого приложения ранее усвоенного способа действия в аналогичной ситуации по образцу, по алгоритму, по правилу.

**III уровень** – «оптимальный» (базовый или повышенный) или продуктивный (знания-умения) – на данном уровне овладения материалом ученик способен применять имеющиеся знания в сходных ситуациях. Работает в основном самостоятельно.