



Барнаул, 2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предметной области «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с РАС с ТМНР (вариант 8.4), далее ФАООП с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1023;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования для детей с РАС и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.4), ТМНР и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ;

- учебного плана КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа №2».

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе Требований к результатам освоения АООП и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа №2».

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» способствует реализации рабочей программы воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2» через использование воспитательного потенциала каждого урока (инвариантный модуль «Школьный урок»). Учитель может:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;

- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);

- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;

- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;

- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;

- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

На основании данной программы разрабатывается СИПР.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

**Задачи:**

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

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

На изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» предметной области «Физическая культура» в 3 классе отведено 70 часов, 2 часа в неделю, 35 учебных недель.

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

##### Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

##### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

##### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

##### «Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

##### «Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

##### Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

##### Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

##### Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

##### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

#### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

#### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

#### Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

#### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

#### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

#### **Предметные результаты**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Базовые учебные действия**

#### Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

### Содержание учебного предмета

№ разд п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Основы знаний	2
2.	Плавание	3
3.	Лёгкая атлетика	5
4.	Гимнастика	8
5.	Коррекционные подвижные игры	10
6.	Гимнастика	6
7.	Лёгкая атлетика	6
8.	Велосипедная подготовка	5
9.	Коррекционные подвижные игры	5
10.	Гимнастика	9
11.	Лыжная подготовка	1
12.	Лёгкая атлетика	5
13.	Туризм	5
<b>Итого:</b>		<b>70</b>

### Тематическое планирование

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>Основы знаний</b>		<b>2</b>
1	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	1
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1
<b>Плавание</b>		<b>3</b>
3	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне	1
5	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	1
7	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>5</b>
8	Упражнения в построении парами.	1
9	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами.	1
11	Бег со сменой направления вслед за учителем.	1
12	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку).	1
13	Упражнения в построении по одному в ряд. Бег на месте.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>
14	Упражнения в ползании на четвереньках под дугой.	1
15	Упражнения в ползании на четвереньках в ворота.	1
16	Упражнения в построении в колонну друг за другом.	1
17	Упражнения в построении парами.	1
18	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (невысокие предметы) с помощью учителя.	1
19	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку) с помощью учителя.	1
20	Прыжки на месте на двух ногах.	1
21	Прыжки с продвижением на двух ногах.	1
<b>Коррекционные подвижные игры</b>		<b>10</b>
22	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителем).	1

23	Подбрасывание и ловля мяча.	1
24	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1
25	Игры с мячом в парах.	1
26	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	1
27	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги.	1
28	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами.	1
29	Игры с мячом.	3
<b>Гимнастика</b>		<b>6</b>
30	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели.	1
31	Упражнения в ползании на четвереньках под дугой.	1
32	Упражнения в лазанье по гимнастической скамейке.	1
33	Упражнения в ползании на четвереньках.	1
34	Прыжки на месте на двух ногах и слегка продвигаясь вперед.	1
35	Упражнения прыжком на месте с мячом в руках.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>6</b>
36	Упражнения в ходьбе в заданном направлении.	1
37	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	1
38	Упражнения в построении парами, колонной.	1
39	Бег с переходом на ходьбу.	1
40	Упражнения в построении по одному в ряд.	1
41	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках.	1
<b>Велосипедная подготовка</b>		<b>5</b>
42	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
43	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	1
44	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1
45	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1
46	Торможение ручным (ножным) тормозом.	1
<b>Коррекционные подвижные игры</b>		<b>5</b>
47	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1
48	Игры с прокатыванием мяча двумя руками друг другу.	1
49	Игры с ловлей мяча.	1
50	Игры с бросанием мяча.	1
51	Игры с мячами разных размеров.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>9</b>
52	Упражнения с перестроением. Упражнения с гимнастическими палками.	1
53	Ползание на четвереньках по прямой линии.	1
54	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек.	1
55	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия.	1
56	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек.	1

57	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	1
58	Упражнения на равновесия.	1
59	Простейшие построения: строй, шеренга. ОРУ.	1
61	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>1</b>
62	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>5</b>
63	Бег между объемными модулями.	1
64	Бег с изменением направления.	1
65	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое.	1
66	Упражнения в ходьбе в заданном направлении.	1
68	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	1
<b>Туризм</b>		<b>5</b>
69	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок).	1
70	Повторение	4
<b>Итого</b>		<b>70</b>

#### **Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение**

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания, скакалки, обручи, игрушки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.

#### **Оборудование и приборы**

1. Скакалки
2. Обручи
3. Теннисные мячи
4. Набивные мячи
5. Мячи волейбольные и баскетбольные
6. Шест
7. Канат
8. Перекладина
9. Гимнастическое бревно
10. Гимнастический «козёл»
11. Гимнастический «конь»
12. Гранаты
13. Гимнастические скамейки
14. Гимнастические стенки
15. Лыжи
16. Лыжные палки
17. Сетка
18. Эстафетные палки
19. Гимнастические палки
20. Мешочки для метания

### Приложение к программе (КИМ)

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.