
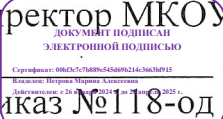


**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №2 пос. Жигалово**

Согласовано
Заместитель директора по УВР:

Шипицына М.В.
приказ №118-од 23.08.2024г

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №2:

Петрова М.А.
приказ №118-од от 23.08.2024г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
для обучающихся 3б класса
адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с
умственной отсталостью (вариант 2)**

Разработана Затонской М.А.,
учителем физической культуры

п. Жигалово 2024 - 2025

Рабочая программа утверждена приказом директора № 118-од
от 23.08.2024 года на 2024-2025 учебный год

**Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура»
3 б класс**

Адаптивная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)

*Составитель: Затонская Марина Александровна,
учитель физической культуры*

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями МКОУ СОШ №2 п. Жигалово, федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, приказ Министерства образования и науки от 19.12.2014 года №1599.

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Цель обучения - формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.
повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основными задачами программы "Адаптивной физкультуры" являются: 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.

3. Место предмета в учебном плане

Учебный план отводит на изучение предмета «Адаптивная физкультура» в адаптированном классе 2 часа в неделю, 68 часов в год.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета **Личностные результаты**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ожидаемые личностные результаты отражаются в СИПР обучающегося с учетом его индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей.

Предметные результаты

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм.

Предметные результаты освоения учебного предмета отражаются в индивидуальной карте развития, которая заполняется на начало и на конец каждого учебного года.

5. Содержание учебного предмета

"Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

1. Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Программа по адаптивной физкультуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

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, пролазание 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».

Велосипедная подготовка.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. 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. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

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 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.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Раздел	Виды учебной деятельности	Количество часов
Коррекционные подвижные игры	элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	22
Физическая подготовка	Построения и перестроения Общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба, бег, прыжки. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	30
Лыжная подготовка.	формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование	8

Велосипедная подготовка	Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке и езде.	8
-------------------------	--	---

В календарно – тематическом планировании могут произойти изменения и перестановка тем в разделах в связи с неблагоприятными погодными условиями и морозными днями.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Спортивный зал для занятий, школьный стадион, теннисный корт, тропа «Здоровья», лыжная трасса

Учебно- практическое пособие:

Кегли

Обручи

Мешочки

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Малые мячи

Набивные мячи

Лассо

Коврики гимнастические

Маты гимнастические

Скакалки

Футбольные мячи

Футбольные ворота

Льжи

Лыжные палки

Лыжные ботинки

Гимнастические скамейки

Велотренажер

Волейбольная сетка

Флажки

Календарно – тематическое планирование (3б класс, 2вариант)

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Дата
Физическая подготовка 30ч				
1	Построения, перестроения	1		
2	Построения и перестроения	1		
3	Ходьба и бег	1		
4	Ходьба и бег	1		
5	Ходьба и бег	1		
6	Ходьба и бег	1		
7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
8	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
9	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
10	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
11	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
13	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
18	Прыжки	1		
19	Прыжки	1		
20	Прыжки	1		
21	Прыжки	1		
22	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	1		
23	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	1		
24	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	1		
25	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	1		
26	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1		
27	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1		

28	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1		
29	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1		
30	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1		
Коррекционные подвижные игры 11ч				
31	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол	1		
32	Баскетбол	1		
33	Баскетбол	1		
34	Баскетбол	1		
35	Подвижные игры	1		
36	Подвижные игры	1		
37	Подвижные игры	1		
38	Волейбол	1		
39	Волейбол	1		
40	Волейбол	1		
41	Волейбол	1		
Лыжная подготовка 8ч				
42	Лыжная подготовка	1		
43	Лыжная подготовка	1		
44	Лыжная подготовка	1		
45	Лыжная подготовка	1		
46	Лыжная подготовка	1		
47	Лыжная подготовка	1		
48	Лыжная подготовка	1		
49	Лыжная подготовка	1		
Коррекционные подвижные игры 11ч				
50	Футбол	1		
51	Футбол	1		
52	Футбол	1		
53	Футбол	1		
54	Футбол	1		
55	Футбол	1		
56	Футбол	1		
57	Подвижные игры	1		
58	Подвижные игры	1		
59	Подвижные игры	1		
60	Подвижные игры	1		
Велосипедная подготовка 8ч				
61	Велосипедная подготовка	1		
62	Велосипедная подготовка	1		
63	Велосипедная подготовка	1		
64	Велосипедная подготовка	1		
65	Велосипедная подготовка	1		

66	Велосипедная подготовка	1		
67	Велосипедная подготовка	1		
68	Велосипедная подготовка	1		