

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Адыгея**

**Муниципальное образование «Шовгеновский район»**

**МБОУ СОШ №4 а. Мамхег**

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

Протокол № 1

от « 28 » 08.2024 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР Л. Хагви

Н.К.Хуажева

« 28 » 08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №4  
а.Мамхег А.К.Пчепашев

А.К.Пчепашев

Приказ № 108

от « 29 » 08.2024 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

с умственной отсталостью (В2)

3 класс

Учитель физической культуры

Куижев Арсен Асланович

а. Мамхег 2024г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для учащихся 3 класса, составлена на основе АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью.

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Цель учебного предмета**- повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи учебного предмета:**

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить преодолению различных препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; содержание курса «Адаптивная физкультура»; тематическое (поурочное) планирование с определением основных видов учебной деятельности; описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. В третьем классе работа ведётся по разделу **«Физическая подготовка»**.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **Место предмета**

Согласно Федеральному базисному плану 2004 года для образовательных учреждений Российской Федерации на этапе начального общего образования предмету «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю ( часа за учебный год). Учебный план МБОУ СОШ № 4 а. Мамхег предусматривает аналогичное количество часов.

### **Содержание предмета**

#### **Построения и перестроения.**

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Повороты на месте в стороны. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

*Общеразвивающие упражнения:* без предметов, в расслаблении мышц, на осанку, на дыхание

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* малыми мячами, гимнастическими палками, со скакалками.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание простого ритмического рисунка. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

#### **Ходьба и бег.**

Медленный бег до 2 мин. Ходьба в колонне по одному, по двое. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега. Передача мяча из руки в руку. Эстафеты.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в колонне. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках.

### **Прыжки**

Прыжки в длину с места ( с шага). Прыжки в высоту. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.

### **Лазанье**

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

### **Метание, передача предметов.**

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча двумя руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Переноска мяча, гимнастических палок.

### **Равновесие**

Ходьба по полу по начерченной линии. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Стойка на носках 2-3 секунды.

### **Коррекционные подвижные игры**

*С элементами общеразвивающих упражнений:* « Повторяй за мной», «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник».

*С бросанием, ловлей и метанием:* «Охотники и утки» , «Кто дальше бросит»

*Для ходьбы:* «Возьми флажок», «Пойдем в гости»

*С бегом и прыжками:* «У медведя во бору», « Кто быстрее», «Пустое место», «Солнышко – иди гулять, дождик – беги домой».

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

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура». Срок реализации программы-1 год. Во 2 классе программа по предмету «Адаптивная физкультура» рассчитана на 0,5 часов в неделю.

### **Личностные результаты**

1. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
2. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
3. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.
4. Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.
5. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я».

### **Предметные результаты**

-простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движениях в различных пространственных направлениях;

- команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их;
- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя;
- ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- бросать и ловить мяч.
- понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1-2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	2				Поле для свободного ввода 1
3-4	Зарождение Олимпийских игр	2				Поле для свободного ввода 1
5-6	Современные Олимпийские игры	2				Поле для свободного ввода 1
7-8	Физическое развитие	2				Поле для свободного ввода 1
9-10	Физические качества	2				Поле для свободного ввода 1
11-12	Сила как физическое качество	2				Поле для свободного ввода 1
13-14	Быстрота как физическое качество	2				Поле для свободного ввода 1
15-16	Выносливость как физическое качество	2				Поле для свободного ввода 1
17-18	Гибкость как физическое	2				Поле для

	качество					свободного ввода 1
19-20	Развитие координации движений	2				Поле для свободного ввода 1
21-22	Развитие координации движений	2				Поле для свободного ввода 1
23-24	Дневник наблюдений по физической культуре	2				Поле для свободного ввода 1
25-26	Закаливание организма	2				Поле для свободного ввода 1
27-28	Утренняя зарядка	2				Поле для свободного ввода 1
29-30	Составление комплекса утренней зарядки	2				Поле для свободного ввода 1
31-32	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2				Поле для свободного ввода 1
33-34	Строевые упражнения и команды	2				Поле для свободного ввода 1
35-36	Строевые упражнения и команды	2				Поле для свободного ввода 1
37-38	Прыжковые упражнения	2				Поле для свободного ввода 1
39-40	Прыжковые упражнения	2				Поле для свободного ввода 1
41-42	Гимнастическая разминка	2				Поле для свободного ввода 1
43-44	Ходьба на гимнастической скамейке	2				Поле для свободного ввода 1
45-46	Ходьба на гимнастической	2				Поле для свободного

	скамейке					ввода 1
47-48	Упражнения с гимнастической скакалкой	2				Поле для свободного ввода 1
50-51	Упражнения с гимнастической скакалкой	2				Поле для свободного ввода 1
52-53	Упражнения с гимнастическим мячом	2				Поле для свободного ввода 1
54-55	Упражнения с гимнастическим мячом	2				Поле для свободного ввода 1
56-57	Танцевальные гимнастические движения	2				Поле для свободного ввода 1
58	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода 1
59	Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода 1
60	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода 1
61	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода 1
62	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода 1
63	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода 1
64	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода 1
65	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
66	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода 1

67	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода 1
68	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода 1
69	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода 1
70	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода 1
71	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода 1
72	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода 1
73	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Поле для свободного ввода 1
74	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода 1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1				Поле для свободного ввода 1

	передвижение					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
85	Освоение правил и	1				Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					свободного ввода 1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
91-92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	2				Поле для свободного ввода 1

	лежа на спине. Подвижные игры					
93-94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	2				Поле для свободного ввода I
95-96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	2				Поле для свободного ввода I
97-98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	2				Поле для свободного ввода I
99-100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	2				Поле для свободного ввода I
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода I
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода I
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102 часа					

