

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)**

Рассмотрено на заседании МО  
математики и проф. труда  
« 30» августа 2023 г.

Согласовано с методическим советом  
школы-интерната  
« 31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы-интерната

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(Начальная школа Вариант1)**

**3 класс**

**Разработал: Кальченко Ю.С.**

**2023-2024 уч. год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (I-IV и дополнительный классы) предметной области "Физическая культура" разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебный план образовательной организации.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося

для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения. Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Общая характеристика предмета.** Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

**Место предмета в учебном плане.** Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета **адаптивная физическая культура**. В годовом учебном плане для обучающихся с интеллектуальными нарушениями **3 класса предусмотрено 100 часов в год, 3 часа в неделю.**

**Личностные и предметные результаты освоения предмета.** Требования к результатам освоения АФ: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АФ является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АФ, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

**Личностные результаты освоения АФ могут включать:**

- 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 и т.д.), 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.

**Предметные результаты освоения в области адаптивной физической культуры:**

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
  - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, туризм:

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности:, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка (лёгкая атлетика, гимнастика);

2.2 умение бегать, прыгать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

В целях контроля в 3 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Отметки в 3 классе выставляются и отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

## Тематическое планирование

№	Тема/ раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение темы	Электронные учебно-методические материалы
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>7</b>	<a href="http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html">http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html</a>
1	Т.Б. Построение	4	<a href="http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezопасности_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190">http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezопасности_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190</a>
2	Основные способы передвижения.	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA">https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA</a>
3	Основные физические качества.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/eOzoajSJkUKivA">https://disk.yandex.ru/i/eOzoajSJkUKivA</a>
<b>II</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>23</b>	<a href="https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg">https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg</a>
1	Теоретические сведения.	3	<a href="https://disk.yandex.ru/i/GBr9PP8IYaPqoQ">https://disk.yandex.ru/i/GBr9PP8IYaPqoQ</a>
2	Построения и перестроения.	4	
3	ОРУ без предметов.	3	<a href="https://disk.yandex.ru/i/Nc1bqTmJ0khBhA">https://disk.yandex.ru/i/Nc1bqTmJ0khBhA</a>
4	ОРУ с предметами.	3	
5	Корректирующие упражнения.	3	<a href="https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg">https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg</a>
6	Лазанье и перелазание	5	<a href="https://disk.yandex.ru/i/d5zcia-_RC63xA">https://disk.yandex.ru/i/d5zcia-_RC63xA</a>
7	Перекаты.	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/BNr4-zA9C_tMLQ">https://disk.yandex.ru/i/BNr4-zA9C_tMLQ</a>
<b>III</b>	<b>Легкая атлетика и мини-футбола</b>	<b>20</b>	<a href="https://disk.yandex.ru/i/g8noEsws9jTp_w">https://disk.yandex.ru/i/g8noEsws9jTp_w</a>
1	Понятия о ходьбе.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/evkX3SjWBiiTCg">https://disk.yandex.ru/i/evkX3SjWBiiTCg</a>
2	Ходьба.	4	<a href="https://disk.yandex.ru/i/TAog0R4Qf42I9w">https://disk.yandex.ru/i/TAog0R4Qf42I9w</a>
3	Понятия о беге.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/Kss7VUq1eFtEcg">https://disk.yandex.ru/i/Kss7VUq1eFtEcg</a>
4	Бег	4	<a href="https://disk.yandex.ru/i/REyILHhxGX5dnw">https://disk.yandex.ru/i/REyILHhxGX5dnw</a>
5	Понятия о прыжках	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/c69W5fkHLxggGw">https://disk.yandex.ru/i/c69W5fkHLxggGw</a>
6	Прыжки	4	<a href="http://sportinfol3.ucoz.ru/pub">http://sportinfol3.ucoz.ru/pub</a>
7	Понятия о метаниях и бросках	1	
8	Метание, броски	4	<a href="http://www.myshared.ru/slide/110395/">http://www.myshared.ru/slide/110395/</a>
<b>IV</b>	<b>Игры</b>	<b>50</b>	<a href="https://disk.yandex.ru/i/sP7TVorn7dQhUg">https://disk.yandex.ru/i/sP7TVorn7dQhUg</a>

1	Коррекционные игры.	5	<a href="https://disk.yandex.ru/i/MfPd_TLD2XadKQ">https://disk.yandex.ru/i/MfPd_TLD2XadKQ</a>
2	Игры с элементами ОРУ.	4	
3	Игры с бегом	6	<a href="https://disk.yandex.ru/i/Vt1knrHQgjroWA">https://disk.yandex.ru/i/Vt1knrHQgjroWA</a>
4	Игры с прыжками	6	
5	Игры с метанием и ловлей мяча	7	
6	Игры с построениями и перестроениями	7	
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	7	<a href="https://disk.yandex.ru/i/89NGU5JJCi214A">https://disk.yandex.ru/i/89NGU5JJCi214A</a>
8	Эстафеты	8	<a href="https://disk.yandex.ru/i/z4Z0s3Y1-dgpyA">https://disk.yandex.ru/i/z4Z0s3Y1-dgpyA</a>
	<b>Итого :</b>	<b>100</b>	

## Инструмент учителя

№	Содержательная линия. Тема	Ко-во часов	Дата	Планируемые результаты		Электронные учебно-методические материалы
				Минимальный	Достаточный	
<b>1 четверть – 24 часа</b>						
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>4</b>				
1	Т.Б. Построение	1	05.09	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. знание спортивных традиций своего народа и других народов;	<a href="http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190">http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190</a>
2	Основные способы передвижения.	2	06.09 07.09	представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	<a href="http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html">http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html</a>



3	Основные физические качества.	1	12.09	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
	<b>Легкая атлетика и Мини-футбол</b>	<b>12</b>				
1	Понятия о ходьбе.	1	13.09	представления о двигательных действиях	практическое освоение элементов легкой атлетики физической культуры;  выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
2	Ходьба.	2	14.09 19.09	ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;		
3	Понятия о беге	1	20.09	представления о двигательных действиях		
4	Бег	2	21.09 26.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых упражнений		
5	Понятия о прыжках	1	27.09	представления о двигательных действиях		
6	Прыжки	2	28.09 03.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении прыжков и прыжковых упражнений		
					знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в	<a href="https://disk.yandex.ru/i/jWWT16mhJSNUHQ">https://disk.yandex.ru/i/jWWT16mhJSNUHQ</a> <a href="http://sportinfo13.ucoz.ru/pub">http://sportinfo13.ucoz.ru/pub</a>

7	Понятия о метаниях и бросках	1	04.10	представления о двигательных действиях	практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;	<a href="http://www.mys-hared.ru/slide/110395/">http://www.mys-hared.ru/slide/110395/</a>
8	Метание , броски	2	05.10 10.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков		
	<b>Игры</b>	<b>8</b>				
1	Коррекционные игры	1	11.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;	
2	Игры с элементами ОРУ	1	12.10			
3	Игры с бегом	1	17.10			
4	Игры с прыжками	1	18.10	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов;	
5	Игры с метанием и ловлей мяча	1	19.10			
6	Игры с построениями и перестроениями	1	24.10			

7	Игры с бросанием и ловлей мяча	1	25.10		процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
8	Эстафеты	1	26.10			
<b>2 четверть – 24 часа</b>						
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>				
1	Т.Б. Построение	1	07.11	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	<a href="https://disk.yandex.ru/i/kvrK4jkd-fwuq-g">https://disk.yandex.ru/i/kvrK4jkd-fwuq-g</a>
	<b>Гимнастика</b>	<b>23</b>				
1	Теоретические сведения.	3	08.11 09.11 14.11	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	практическое освоение элементов гимнастики,	
2	Построения и перестроения.	4	15.11 16.11 21.11 22.11	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих	

					упражнений	
3	ОРУ без предметов	3	23.11 28.11 29.11	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	
3	ОРУ с предметами	30.11 05.12 06.12				
5	Корректирующие упражнения.	3	07.12 12.12 13.12			
6	Лазанье и перелазание	5	14.12 19.12 20.12 21.12 26.12	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;	
7	Перекаты	2	27.12 28.12			
<b>3 четверть – 30 часов</b>						
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>				

1	Т.Б. Построение	1	16.01	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	<a href="http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190">http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190</a>	
	<b>Игры</b>	<b>29</b>					
1	Коррекционные игры	2	17.01 18.01	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;		
2	Игры с элементами ОРУ	2	23.01 24.01				
3	Игры с бегом	4	25.01 30.01 31.01 01.02				
4	Игры с прыжками	4	06.02 07.02 08.02 13.02				
5	Игры с метанием и ловлей мяча	4	14.02 15.02 20.02 21.02			взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под	соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов;
6	Игры с построениями и перестроениями	4	22.02 27.02 28.02				

			29.02	руководством педагогического работника;	требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	4	05.03 06.03 07.03 12.03			
8	Эстафеты	5	13.03 14.03 19.03 20.03 21.03			
<b>4 четверть – 22 часа</b>						
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>				
1	Т.Б. Построение	1	02.04	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	
	<b>Игры</b>	<b>13</b>				
1	Коррекционные игры	2	03.04 04.04	выполнение несложных упражнений по словесной	владение комплексами упражнений для	

2	Игры с элементами ОРУ	1	09.04	инструкции при выполнении строевых команд;  взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	формирования правильной осанки и развития мышц туловища; соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов; требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
3	Игры с бегом	1	10.04			
4	Игры с прыжками	1	11.04			
5	Игры с метанием и ловлей мяча	2	16.04 17.04			
6	Игры с построениями и перестроениями	2	18.04 23.04			
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	2	24.04 25.04			
8	Эстафеты	2	30.04 02.05			
<b>Легкая атлетика и Мини-футбол</b>		<b>8</b>				
1	Ходьба	2	07.05 08.05	ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых и прыжковых упражнений	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
2	Бег	2	14.05 15.05			
3	Прыжки	2	16.05 21.05			
4	Метание, броски	2	22.05 23.05			знание способов использования различного
						<a href="http://www.myskared.ru/slide/110395/">http://www.myskared.ru/slide/110395/</a>

				инструкции при выполнении метания или бросков	спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни	
--	--	--	--	---	---	--