

Ирбитское муниципальное образование  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Рудновская основная общеобразовательная школа»  
(МОУ «Рудновская ООШ»)

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МОУ  
«Рудновская ООШ»  
№ 52-од от 24.08.2023 г.  
Директор

---

С.К.Хайруллина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Адаптивная физкультура»**

**3 класс**

2023г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физкультура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

Специфичность понятия "адаптивная физкультура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

### **Актуальность программы:**

Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

### **Цель программы:**

Оптимизация физического состояния и развития ребенка.

### **Задачи:**

#### 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:

охранение 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.

## 1.1. Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физкультура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

## 1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их потребностей. Исходя из этого, обучающихся целесообразно поделить на три группы:

**1 группа** обучающихся для которых характерна умственная отсталость в умеренной степени, она сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение.

Часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦ, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с нецеленаправленностью, беспорядочностью, не скоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи. Развитие детей данной группы, у которых менее выражено интеллектуальное недоразвитие, благоприятствует формированию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что является предпосылкой для обучения использованию невербальных средств коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.). Способность ребенка выполнять отдельные двигательные действия (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.) создаёт предпосылки для обучения отдельным операциям по самообслуживанию и предметно - практической деятельности.

**2 группа** обучающихся, для которых характерна умственная отсталость в тяжелой степени, она так же сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, **расстройствами аутистического спектра** и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение. Обще моторное развитие, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения

замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий.

**3 группа** часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетра парез, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с не сформированностью языковых средств и парезами органов речи.

В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения.

Разделение на группы в данном случае носит условный характер и ни в коем случае не предполагает реальное разделение детей в образовательной организации. Смешанная комплектация классов создает условия, в которых дети могут учиться подражать и помогать друг другу. Организация уроков по адаптивной физической культуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная группа	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
Подготовительная группа	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или хроническим заболеваниям в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

### 1.3. Место предмета в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «адаптивная физическая культура» в 3 классе отводится 2 часа в неделю 34 учебных недели (68 ч/в год).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Краткая характеристика содержания учебного предмета

Реализация программы осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

**Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):**

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, передвижение на лыжах, на коньках.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - без предметов;
  - с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
  - на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).
3. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
4. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног
6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
8. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
10. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

**К естественно-средовым факторам** относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

#### **Специальные условия**

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;

- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкций к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение и игра по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит из 4 разделов:

- «Я и мое тело».
- «Я и мои движения».
- «Я и мое самочувствие».
- Адаптивные ситуации.

и направлений:

- Захват предметов – метание.
- Построение и ходьба.
- Бег и прыжки.
- Ползание, лазание и перелезание.
- Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
- Подвижные и коррекционные игры.

Основное содержание этих 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, метод 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 метод (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.

Количествоэтаповосвоениядвиженияможетбытьувеличенодосеми

(Л.Н.Ростомашвили,2015).Продолжительностькаждого изэтапов может индивидуальнокорректироваться.Но, как правило, на первомуроке при освоении каждогоизразделовпроисходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание.

РАЗДЕЛЫ	«Яимотело»	«Яимои движения»	«Я и мое самочувствие»	«Адаптивные ситуации»
Задачи:	- практически совершенствоват ь представления о возможностях собственного тела:впроцессе решения двигательных задач:виграхс мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передаватьили бросать в руки партнеру)в	- совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта,покругу, другзадругом,в парах,наносках,на пятках (с изменением	- формировать чувствительност ь к психофизически мнагрузкам в процессе подвижных и статическихигр, учитьвыражать свое самочувствие доступным обучающемся способом (вербально, не вербально,	- включать обучающихся и вызыватьинтереск коллективным и спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижнымиграм, спартакиадам, плавание (при созданных

	положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.	положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.); - совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг; - совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу; - совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 10-15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.	альтернативно).	условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).
--	---	--	-----------------	---

### НАПРАВЛЕНИЕ 1

#### Захват предметов – метание 12 часов

	Правильный захват различных по величине и форме предметов	Передача мяча в руки учителя по его просьбе.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
--	---	--	--	--

### НАПРАВЛЕНИЕ 2

#### Построение и ходьба 8 часов

	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	Ходьба небольшими группами. ходьба с	Оценивание собственных	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения
--	--	--------------------------------------	------------------------	---

			достижений Проявление	
		остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.	эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность	перестроения, ходьбу.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 3</b> <b>Бег и прыжки 16 часов</b>				
	Перепрыгивание через шнур. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках. Переползание через шнур.	Бег большими группами в прямом направлении за учителем. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см).	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 4</b> <b>Ползание, лазание и перелезание 8 часов</b>				
	Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазание и перелезание. Подлезание под шнур. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнура на ладонях и коленях	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 5</b> <b>Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 11 часов</b>				

	Комплексы упражнений на укреплениемышц спины и формирование правильнойосанки.	Ходьба между двумялиниями. Ходьба по доске, положеннойнапол	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональн ой реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Игры общеразвивающего характера, подвижныеигры, спартакиады.
--	---	--	---	--

### НАПРАВЛЕНИЕ6

#### Подвижныеигры11часов

	Подвижныеигры с мячом,подвижные игры на ползание,	Подвижныеигры на ходьбу, бег, построение и	Проявление эмоциональ нойреакции на	Подвижные игры общеразвивающег охарактера,
	лазанье, перелезание	перестроение, прыжки.	взаимодейст вие с учителем, двигательнуююактивность	спартакиады.

#### Динамическийконтроль2часа

### Видыдеятельностиобучающихсяна уроках

Внаправлении1	1 гр.	2 гр.	3 гр.
Захват предметов– метание.	Правильныйзахват различныхпо величинеи форме предметоводной и двумяруками, удерживанимячей разныхразмеров, катанимячей друг другу(расстояние 1 м),ловитьмяч, брошенный учителем,бросание мяча(отгруди, снизу),бросанимяча черезшнурдвумя руками,бросание мячаоземлюи ловля егодвумяруками, бросанимячавверх иловляегодвумя руками,бросание	Правильныйзахват различныхпо величинеи форме предметоводнойи двумяруками, удерживанимячей разныхразмеров, катанимячейдруг другу(расстояние 1 м),ловитьмяч, брошенный учителем,бросание мяча(снизу), бросанимячачерез шнурдвумяруками, бросанимячао землюиловля его двумяруками, бросанимячав горизонтальнуюцель (ящик,корзина)с	Правильныйзахват различныхпо величинеи форме предметоводной и двумяруками, удерживанимячей разныхразмеров двумяруками. Передачмячав рукиучителяпоего просьбе.

	<p>мячавдальдвумя руками(отгруди,из- заголовы), бросание мячав горизонтальнуюцель (ящик,корзина)с расстояния2м, бросаниемячавдаль правойилевоурукой (расстояние2м,щит 1*1 м). Отбиватьмячрукой обпол, продвигаясь впередшагомили бегом,отбиватьмяч однойрукойс продвижениемпо кругу,отбивание мяча,передачамячей,</p>	<p>расстояния1м. Отбиватьмячрукой обпол, продвигаясь впередшагом, передачамячей, флажков, палокв шеренге,по кругу,в колонне, меняя направление,перенос гимнастической скамейкивчетвером.</p>	
	<p>флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление,перенос гимнастической скамейки вчетвером.</p>		

<p><b>В направлении 2</b> Построение и ходьба.</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба в рассыпную, ходьба парами, перешагивание гимнастическими палками, ходьба змейкой, ходьба с сменой темпа, ходьба на носочках, на пяточках, перекатом с пятки на носок</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба в рассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба на носочках, на пяточках, перекатом с пятки на носок</p>	<p>Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем. Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.</p>
<p><b>В направлении 3</b> Бег и прыжки.</p>	<p>Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, прыжки в обруч и из обруча, лежащего на полу. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках с продвижением вперед.</p>	<p>Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках с продвижением вперед. Бег небольшими группами в прямом</p>	<p>Переползание через шнур, положенный на пол. Если доступно: прыжки на двух ногах на месте.</p>

	<p>Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег в колонне по одному небольшими группами, бег в колонне по одному всей группой, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, бег в колонне по одному с изменением направления движения, бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10-15 см).</p>	<p>направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя, бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см).</p>	
<p><b>В направлении и 4</b> Ползание, лазание и перелезание.</p>	<p>Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гимнастическую стенку (не выше 1 м).</p>	<p>Упражнения на ползание, лазание и перелезание. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), пролезание в обруч, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гимнастическую стенку (не выше 1 м).</p>	<p>Выполнение упражнений на ползание (если доступно - лазание и перелезание) Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.</p>
<p><b>В направлении и 5</b> Общеразвивающие</p>	<p>Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.</p>	<p>Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.</p>	<p>Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки,</p>

<p>вающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).</p>	<p>Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см), ходьба по бревну, ходьба с мешочком на голове.</p>	<p>Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба с мешочком на голове.</p>	<p>доступные для данной группы детей. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по шнуру, положенному на пол.</p>
<p><b>В направлении 6</b> Подвижные игры.</p>	<p>Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.</p>	<p>Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.</p>	<p>Игры с мячом, игры на ползание, лазанье.</p>

Рабочая программа для 3 класса рассчитана на учебный год, общая трудоемкость 68 часов в год, количество часов в неделю – 2.

Объем часов урочной (индивидуальной) работы с детьми 3 группы реализуется в первых трех направлениях (30 часов/30 часов/ 8 часов)

При обучении детей 2 и 3 группы необходимо учитывать темп усвоения программного материала каждым ребенком с соблюдением норма-часов для освоения конкретной тематической области, в некоторых случаях это требует индивидуальной формы обучения. Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Для обучающихся 3 группы реализация программы показана в индивидуальной (надомной) форме обучения.

Структура каждого занятия состоит из 4–х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

## **2.2. Ключевые темы в их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.**

Большинство разделов программы по предмету «Адаптивная физическая культура» изучается ежегодно с 1 дополнительного класса по 4 класс, благодаря чему программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 3 классе осваивают обучающиеся (сумеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями в развитии). Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

### **3.1. Обучающимися сумеренной умственной отсталостью (1 группа)**

*Личностные:*

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в различных адаптивных ситуациях.
- владение алгоритмом действий и правилами поведения в учебной ситуации

*Предметные:*

- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски мячей разного размера; прокатывание мяча одной, двумя руками;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с руками на поясе;
- умение стоять друг за другом, стоять взявшись за руки, строиться в круг;
- умение ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- умение выполнения простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;
- овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- овладение навыками ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке;
- умение прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача и переноски их;
- умение преодолевать различные препятствия.

### **3.2. Обучающиеся тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа)**

*Личностные:*

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в различных адаптивных ситуациях.

*Предметные:*

- выполнение движений и действий по показу взрослого самостоятельно или спомощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски партнеру и умение ловить мяч среднего размера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке) друг за другом;
- умение стоять друг за другом, стоять, взявшись за руки; строиться в круг, взявшись за руки;
- прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки с учителем;
- ползать, подползать, переползать через препятствие;
- выполнение доступных разминочных упражнений;
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.).
- навык правильного захвата различных предметов, передача и переноска их

**3.3. Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинством детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа)**

*Личностные:*

- проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации своих двигательных потребностей;
- положительно взаимодействовать с близкими в взрослых и в разных адаптивных ситуациях.

*Предметные:*

- выполнять действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;
- ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая игрушку в руке; отдавать ее в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигательно реагируя на тактильное воздействие игрушкой;
- стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или в вспомогательном средстве (поручнем, подлокотником);
- эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения

**3.4. Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов**

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой повышения двигательной активности для обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетание различных физических упражнений;
- стандартных, упрощенных и усложненных;
- упражнений-образов ориентировочной основой действий, подробно выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;
- вариативность техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств.

**3.5. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся**

Учащиеся, имеющие особые образовательные возможности здоровья, непохожи друг на друга, и даже дети с одним и тем же диагнозом имеют различные степени тяжести заболевания. В силу индивидуальных особенностей (уровня психического, психологического и физического развития) такие дети — особенные, у них слабая память, недостаточная полнота и точность восприятия, неустойчивое внимание. В связи с этим цели, задачи, организационные формы, предполагаемые результаты должны быть адаптированы, исходя из особенностей ученика. Темы проектов должны основываться на воспроизведении ближайшего окружения детей (семья, дом, друзья, изученный материал). Таким образом, при проектной деятельности в работе с обучающимися (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью) необходим индивидуальный подход и постоянная корректирующая помощь учителя.

### **3.6. Система оценки достижения планируемых результатов**

#### ***Система оценки личностных результатов***

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителями одноклассниками.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики. Результаты анализа представляются в форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

#### **3.7. Система оценки предметных результатов.**

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

- как ученики владеют 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;
- каково его внешнее поведение;
- соблюдает ли дисциплину.

#### **Динамика усвоения знаний по предмету**

Критерии оценки динамики усвоения программы:

0 – отсутствие динамики или регресс;

1 – динамика освоения минимальной операции, действия;

2 – минимальная динамика;

3 – средняя динамика;

4 – выраженная динамика;

5 – полное освоение действия

Отметки во 2 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

**Примечание:** В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его другие возможные личностные результаты

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-вочасов	ЭОР
<b>Построение и ходьба 8 часов</b>			
1.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	
2.	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу	1	
3.	Ходьба с остановкой по сигналу учителя	1	
4.	Ходьба с переходом на бег и обратно	1	
5.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения.	1	
6.	Ходьба на носочках, на пяточках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено	1	
7-8.	Ходьба «змейкой», между предметами	2	
<b>Захват предметов – метание 12 часов</b>			
9.	Катание мячей друг другу (расстояние 1 м)	1	
10-11.	Прокатывание мяча двумя руками по гимнастической скамье	2	
12.	Ловля мяча, брошенного учителем	1	
13.	Бросание мяча (от груди, снизу)	1	
14.	Бросание мяча через шнур двумя руками	1	
15.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1	
16.	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м.	1	
17.	Бросание мяча в даль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1 * 1 м).	1	
18.	Отбивание мяча рукой об пол на месте и с продвижением	1	
19-20.	Перенос гимнастической скамейки в четвером.	2	
21.	<b>Динамический контроль</b>	1	
<b>Бег и прыжки 16 часов</b>			
22.	Бег в прямом направлении за учителем	1	
23.	Бег в колонне по одному по кругу	1	
24.	Бег с остановкой по сигналу учителя	1	
25.	Бег с переходом на ходьбу и обратно	1	
26-27.	Бег «змейкой», между предметами	2	
28-29.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед	2	
30-31.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	2	

32-33.	Запрыгивание в обруч над веноги	2	
34-35.	Спрыгивание с гимнастической скамьи	2	
36-37.	Прыжки в длину с места.	2	
<b>Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 11 часов</b>			
38-40.	Корригирующая гимнастика. Название спортивных снарядов и инвентаря.	3	
41.	Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без	1	
42.	Бег между двумя линиями (ширина 25 см)	1	
43.	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1	
44.	Ходьба с мешочком на голове.	1	
45.	Ходьба по шнуру, положенному на пол.	1	
46.	Перешагивание через гимнастические палки	1	
47.	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см)	1	
48.	Перешагивание через гимнастическую скамью	2	
<b>Ползание, лазание и перелезание 8 часов</b>			
49.	Ползание на четвереньках на ладони и колени по коридору 20-25 см	1	
50.	Подлезание под шнур (высота 50 см)	1	
51.	Пролезание в обруч	1	
52.	Проползание на четвереньках по тоннелю	1	
53.	Ползание по гимнастической скамейке	1	
54.	Влезание на наклонную доску	1	
55-56.	Влезание на гимнастическую стенку с доставанием игрушки	2	
<b>Подвижные игры 11 часов</b>			
57.	«Слушай сигнал»	1	
58-59.	«Поменяться местами»	2	
60-61.	«Лиса и зайцы»	2	
62-63.	«Запомни порядок»	2	
64-65.	«Птички и домик»	2	
66-67.	«Гуси-лебеди»	2	
68.	<b>Динамический контроль</b>	1	
<b>ИТОГО: 68 часов</b>			