**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение   
 «Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

**отделение Викуловская специальная (коррекционная) школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на заседании ШМО**  **учителей**  **начальных классов**  **/протокол № 1**  **от 28.08.2025 года** | **Согласовано**  **на заседании**  **методического**  **совета школы**  **/протокол № 1**  **от 29.08.2025 года** | **Утверждено**  **приказом**  **№\_\_212-ОД**  **от 29.08.2025 года** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по адаптивной физической культуре**

**для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**для 3 класса**

**Кривых Светланы Викторовны**

(ФИО учителя)

**на 2025 – 2026 учебный год**

**с. Викулово   
 2025 год**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 3-ем классе для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1), составлена на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Основная цель изучения адаптивной физической культурызаключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание ин­тереса к физической культуре и спо­рту;

― овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) в со­от­ве­т­ствии с возрастными и психофи­зи­че­с­ки­ми особенностями обу­ча­ю­щих­ся;

― коррекция недостатков познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия; развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Срок реализации**

настоящей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» - 1 учебный год.

# Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Программа состоит из разделов: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная подготовки», «Подвижные игры».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и пе­рестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без из­ме­не­ний, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с пред­метами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штан­гой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты)

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Под­ви­ж­ные игры» и «Спортивные игры», которые способствуют укреплению здоровья обу­чающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют на­вы­ки коллективного взаимодействия.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

На реализацию программы поадаптивной физической культуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 102 часа (3 часа в неделю).

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

## Личностные результаты:

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## Предметные результаты

*Минимальный уровень:*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Содержание учебного предмета.**

Учебным планом по адаптивной физической культуре в 3 классе предусмотрено изучение следующих разделов

1.Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу; бег медленный до 3 минут; челночный бег (3х5м); прыжки в длину «согнув ноги»; высоту способом «перешагивание; метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.

Учащиеся должны знать:

Комплекс утренней зарядки.

Учащиеся должны уметь:

выполнять высокий старт; бегать в медленном темпе; прыгать в длину и высоту; метать малый мяч.

2.Раздел «Гимнастика» включает построение и перестроение; выполнение команд; упражнения на равновесие; прыжок боком через скамейку; перелезание со скамейки на скамейку.

Учащиеся должны знать:

Строевые команды;

Учащиеся должны уметь:

выполнять отталкиваться двумя ногами; выполнять комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений.

3.Раздел «Подвижные игры» включают в себя различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием.

Учащиеся должны знать:

Содержание одной – двух разученных игр, правила.

4.Раздел «Лыжи» включает передвижение скользящим шагом; подъем ступающим шагом; спуск с горки в основной стойке;

передвижение на лыжах до 800м.

Учащиеся должны знать:

что входит в лыжный инвентарь; как выбрать лыжи и палки по росту; как должен одеться лыжник.

Учащиеся должны уметь:

Правильно выбрать лыжи и палки для занятий; выполнять повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж; выполнять подъем ступающим шагом на склон, спуск в основной стойке

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока.** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| **1** | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Медленный бег до 4 мин. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при  разучивании |
| **2** | Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений |
| **3** | Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений |
| **4** | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега | Осваивать технику прыжковых упражнений |
| **5** | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега | Осваивать технику прыжковых упражнений |
| **6** | Метание мяча на дальность . Прыжок в длину с разбега | Осваивать технику прыжковых упражнений |
| **7** | Прыжок в длину с разбега.  Высокий старт. Кроссовый бег. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений |
| **8** | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений |
| **9** | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег. | Осваивать технику прыжковых упражнений |
| **10** | Кроссовый бег 400м .Прыжок в длину с разбега. | Осваивать технику прыжковых упражнений |
| **11** | Кроссовый бег 400м .Прыжок в длину с разбега | Осваивать технику прыжковых упражнений |
| **12** | Перестроение из одной шеренги в две. "Попади в цель", правила игры. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| **13** | Перестроение из одной шеренги в две. "Попади в цель", "Зоркий глаз" правила игры. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| **14** | Перестроение из одной шеренги в две. "Мяч среднему. | Моделировать технические действия игровой деятельности |
| **15** | Выполнение команд. Повороты кругом на месте. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении. |
| **16** | Выполнение команд. Повороты кругом на месте. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| **17** | Выполнение команд. Повороты кругом на месте. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| **18** | Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. |
| **19** | Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом |
| **20** | Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом |
| **21** | Корригирующие упражнения. Игра "Обгони мяч". | Осваивать универсальные умения Управлять  эмоциями  во время учебной и игровой деятельности. |
| **22** | Корригирующие упражнения. Игра "Обгони мяч. Зачетный урок. | Осваивать универсальные умения Управлять  эмоциями  во время учебной и игровой деятельности |
| **23** | Корригирующие упражнения. Игра "Пустое место". | Осваивать универсальные умения Управлять  эмоциями  во время учебной и игровой деятельности |
| **24** | Подвижные игры с бегом. Игра «Снайперы» | Осваивать универсальные умения управлять  эмоциями  во время учебной и игровой деятельности |
| **25** | . Корригирующие игры. Игра "Мяч ловцу"Игра «Снайперы» | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . |
| **26** | Коррекционные игры Игра "Мяч ловцу"Игра «Снайперы» | Осваивать универсальные умения. |
| **27** | Упражнения без предмета. Упражнения на равновесие | Осваивать технические действия |
| **28** | Упражнения без предмета. упражнения на равновесие |  |
| **29** | Прыжок боком через скамейку; | Осваивать технические действия |
| **30** | Прыжок боком через скамейку. Упражнения на равновесие | Осваивать технические действия |
| **31** | Кувырок вперед. Перекаты в группировке. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. |
| **32** | Кувырок вперед. Перекаты в группировке. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. |
| **33** | Кувырок вперед. Перекаты в группировке. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. |
| **34** | Кувырок вперед .Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. |
| **35** | Кувырок вперед .Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. |
| **36** | Кувырок вперед .Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. |
| **37** | Кувырок вперед .Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений |
| **38** | Кувырок вперед .Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений |
| **39** | Опорный прыжок боком через скамейку. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| **40** | Опорный прыжок боком через скамейку. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| **41** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| **42** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| **43** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| **44** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| **45** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| **46** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра "Снайперы". Зачетный урок. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| **47** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра "Снайперы". | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| **48** | Построение с лыжами. Выполнение команд. Передвижение на лыжах. ТБ на уроках лыжной подготовки. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| **49** | Выполнение команд. Передвижение на лыжах. ТБ на уроках лыжной подготовки. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| **50** | Передвижение скользящим шагом. Выполнение команд с лыжами. | Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. |
| **51** | Передвижение скользящим шагом. Выполнение команд с лыжами | Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. |
| **52** | Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах | Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. |
| **53** | Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах | Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. |
| **54** | Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах | Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. |
| **55** | Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах | Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. |
| **56** | Передвижение по учебной лыжне 800м. Поворот" переступанием" вокруг пяток лыж. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **57** | Передвижение по учебной лыжне 800м. Поворот" переступанием" вокруг пяток лыж. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **58** | Передвижение по учебной лыжне 800м. Поворот" переступанием" вокруг пяток лыж. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **59** | Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем "ступающим " шагом. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
| **60** | Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем "ступающим " шагом. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
| **61** | Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем , спуск. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
| **62** | Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем , спуск. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
| **63** | Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1км. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **64** | Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1км. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **65** | Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1км. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **66** | Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1км. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **67** | Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1км. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **68** | Прохождение дистанции до 1 км.Подъем, спуск. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **69** | Прохождение дистанции 800 м. Подъем, спуск. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **70** | Прохождение дистанции 800 м.Подъем, спуск. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **71** | Прохождение дистанции 800м. Сочетание лыжных ходов. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| **72** | Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по кочкам».«Прыжки по полоскам», "Пятнашки". Зачетный урок. | Осваивать  технические действия из спортивных игр. |
| **73** | Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по кочкам».«Прыжки по полоскам», "Пятнашки". | Осваивать  технические действия из спортивных игр. |
| **74** | «Мяч - соседу», "Самые сильные" | Осваивать  технические действия из спортивных игр. |
| **75** | "Подвижная цель», "Снайперы"«Гонка мячей по кругу». Зачетный урок. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| **76** | Стойка на одной ноге. Вис на согнутых руках. | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности. |
| **77** | Стойка на одной ноге. Вис на согнутых руках. | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности. |
| **78** | Стойка на одной ноге. Вис на согнутых руках. | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности. |
| **79** | Упражнения с флажками. Вис на согнутых руках. | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности. |
| **80** | Упражнения с флажками. Вис на согнутых руках | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности. |
| **81** | Упражнения с флажками. Вис на согнутых руках. | Соблюдать дисциплину . Осваивать вис на руках. |
| **82** | Медленный бег до 3мин.Метание м/мяча в вертикальную цель. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| **83** | Медленный бег до 3мин.Метание м/мяча в вертикальную цель. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| **84** | Медленный бег до 3мин.Метание м/мяча на дальность. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| **85** | Бег на скорость. Прыжок в длину с разбега. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| **86** | Бег на скорость. Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| **87** | Бег на скорость. Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| **88** | Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "Пятнашки" | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **89** | Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "Охотники и утки" | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **90** | Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "лапта" | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **91** | Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **92** | Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **93** | Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **94** | Метание мяча на дальность. Игры с бегом. Зачетный урок. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **95** | Метание мяча на дальность. Игры с бегом. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **96** | Подвижные игры: "Охотники и утки", "лапта" | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **97** | Подвижные игры: "Охотники и утки", "лапта | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **98** | Круговая эстафета. Встречная эстафета. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **99 –100** | Комбинированные эстафеты. Эстафеты с мячом. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| **101- 102** | Подвижные игры на свежем воздухе.  Игра «Круговая эстафета» |  |