



## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 3 класс (вариант 6.3) ориентирована на ученика 3 класса и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35847)
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1023)

### Планируемые результаты освоения

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы НОО обеспечивает достижение обучающимися с НОДА двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты освоения АООП НОО включают индивидуально-личностные качества, социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки отражают:

- 1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие мотивации к обучению;
- 3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости SMS-сообщение и другими);
- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и другими);
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

### Предметные результаты.

#### Предметная область: Физическая культура.

##### Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

В результате обучения, обучающиеся с НОДА на ступени начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов  
на конец обучения в начальных классах по учебному предмету «Физическая культура»**

Минимальный уровень	Достаточный уровень
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
представления о двигательных действиях; знание строевых команд;	знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;	знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;	знание форм, средств и методов физического совершенствования;
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;	умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
представления о спортивных традициях своего народа и других народов;	знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	знание названий крупнейших спортивных сооружений;
	знание правил, техники выполнения двигательных действий;
	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Программа оценки предметных результатов

### Физическая культура 3 класс

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- умение оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений, двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Содержание

Раздел	Содержание	К-во часов	Коррекционная работа
Основы знаний	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности.	4	Коррекция и развитие сенсорных систем: развитие зрительной и слуховой памяти, развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Коррекция психических нарушений: зрительно-предметного восприятия, наглядно-образного мышления, памяти, внимания, воображения.

	Утренняя зарядка. Составление режима дня.		
Развитие двигательных способностей (ОФП)	Основные команды и приемы. Основные исходные положения. Основные движения из положения лёжа. Команды «Равняйся», «Смирно». Основные виды передвижения. Упражнения в равновесии.	26	Коррекция и развитие координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, ориентировки в пространстве, времени, зрительно-моторной координации. Развитие подвижности свода стопы.
Профилактические и корригирующие упражнения	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений.	19	Коррекция нарушенных функций. Формирование правильной осанки. Развитие подвижности свода стопы. Развитие подвижности диафрагмы. Развитие правильного вдоха и выдоха. Развитие координации движений.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	22	Коррекция пространственной ориентации. Формирование равновесия. Развитие координации движений. Развитие подвижности свода стопы. Коррекция техники основных движений: ходьбы, лазанья, перелезания, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами.
Прикладные упражнения	Ритмические и танцевальные упражнения.	5	Коррекция пространственной ориентации. Формирование равновесия. Развитие координации движений. Развитие подвижности свода стопы.
Подвижные игры	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	10	Развитие координации движений. Развитие подвижности свода стопы. Коррекция техники основных движений: ходьбы, симметричных и асимметричных движений.
Лёгкая атлетика	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	16	Развитие координации движений. Коррекция техники основных движений: симметричных и асимметричных движений. Коррекция движений рук.
	Итого:	102	

## Поурочно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во
	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>
1	Физическая культура. Инструктаж по ТБ	1
2	Составление режима дня.	1
3	Утренняя зарядка	1
4	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
	<b>Развитие двигательных способностей (ОФП)</b>	<b>26</b>
5	Основные команды и приемы.	1
6	Основные исходные положения.	1
7	Смена исходных положений лежа	1
8	Основные движения из положения лежа.	1
9	Основные движения из положения лежа, смена направления.	1
10	Основные движения из положения лёжа, смена направления.	1
11	Основные движения из положения лежа, смена направления.	1
12	Элементы строевой подготовки.	1
13	Элементы строевой подготовки.	1
14	Элементы строевой подготовки.	1
15	Элементы строевой подготовки.	1
16	Команды «Равняйся», «Смирно».	1
17	Команды «Равняйся», «Смирно».	1
18	Команды «Равняйся», «Смирно».	1
19	Основные виды передвижения.	1
20	Основные виды передвижения.	1
21	Основные виды передвижения.	1
22	Основные виды передвижения.	1
23	Передвижение по-пластунски.	1
24	Передвижение по-пластунски.	1
25	Передвижение по-пластунски.	1
26	Упражнения в равновесии.	1
27	Упражнения в равновесии.	1
28	Упражнения в равновесии.	1
29	Упражнения в равновесии.	1
30	Упражнения в равновесии.	1
	<b>Профилактические и корригирующие упражнения</b>	<b>19</b>
31	Дыхательная гимнастика	1
32	Дыхательная гимнастика	1
33	Дыхательная гимнастика	1
34	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
35	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
36	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
37	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1
38	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1
39	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1
40	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	1
41	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	1
42	Развитие координационных способностей.	1
43	Развитие координационных способностей.	1
44	Развитие координационных способностей.	1
45	Упражнения для формирования свода стопы	1
46	Упражнения для формирования свода стопы	1
47	Упражнения для формирования свода стопы	1
48	Упражнения для формирования свода стопы	1
49	Упражнения для формирования свода стопы	1

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>22</b>
50	ОРУ на развитие гибкости без предметов	1
51	ОРУ на развитие гибкости без предметов	1
52	ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами.	1
53	ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами.	1
54	Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях.	1
55	Приседания.	1
56	Акробатические упражнения.	1
57	Акробатические упражнения.	1
58	Перекаты в группировке вперед-назад,	1
59	Перекаты в группировке вперед-назад,	1
60	Перекаты в группировке вправо-влево.	1
61	Перекаты в группировке вправо-влево.	1
62	ОРУ на развитие силы мышц туловища.	1
63	ОРУ на развитие силы мышц туловища.	1
64	ОРУ с гимнастической палкой	1
65	Различные виды хватов	1
66	Висы.	1
67	Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки	1
68	ОРУ для мышц плечевого пояса.	1
69	ОРУ для мышц плечевого пояса.	1
70	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
71	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>5</b>
72	Ритмические и танцевальные упражнения.	1
73	Ритмические и танцевальные упражнения.	1
74	Ритмические и танцевальные упражнения.	1
75	Ритмические и танцевальные упражнения.	1
76	Ритмические и танцевальные упражнения.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>
77	Подвижные игры	1
78	Подвижные игры	1
79	Подвижные игры	1
80	Подвижные игры	1
81	Подвижные игры	1
82	Подвижные игры	1
83	Подвижные игры	1
84	Подвижные игры	1
85	Подвижные игры	1
86	Подвижные игры	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
87	Метание малого мяча.	1
88	Метание малого мяча.	1
89	ОРУ на развитие подвижности плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	1
90	ОРУ на развитие подвижности плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	1
91	ОРУ на развитие силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	1
92	ОРУ на развитие силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	1
93	Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	1
94	Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	1
95	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.	1
96	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.	1
97	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	1
98	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на	1

	заданное расстояние, на дальность.	
99	Резервный урок	1
100	Резервный урок	1
101	Резервный урок	1
102	Резервный урок	1

### **Критерии оценки по предмету физической культуры**

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- 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 относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

### **Перечень материально-технического обеспечения.**

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития,

- инвентарь для подвижных и спортивных игр, спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, кольца;

- технические средства реабилитации:

мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.