

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "Етышинская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

 Носкова Л.П.

Протокол № 5 от  
«28» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

 Малкова Е.В.

«29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

 Васильев Р.Г.

Приказ № 60 от  
«29» августа 2025 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

для обучающихся с РАС (вариант 8.3)

**учебного предмета «Физическая культура**

**(Адаптивная физическая культура)»**

для обучающихся 3 класса

(на дому)

## Пояснительная записка

- Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
  - Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;
  - Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
  - Учебный план МБОУ «Етышинская ООШ» на 2025 – 2026 учебный год

На изучение предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 3 классе отводится 0,5 часа в неделю, курс рассчитан на 17 часов (34 учебные недели)

## Планируемые результаты

Обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимые двигательные навыки.

Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. У обучающихся будут формироваться навыки свободного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

Обучающийся научится:

- **Общепредметные навыки:**
  - понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;
  - дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
  - соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры;
  - дифференцировать упражнения по видам и назначению;
- **Базовые навыки:**
  - выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами; выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;
  - выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;
  - выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);
  - выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;

- принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.
- Адаптивно -корректирующие навыки:
  - выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
  - выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;
  - выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
  - выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.
- Упражнения коррекционно-развивающей направленности:
  - самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
  - сознательно относиться к выполнению движений;
  - выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.); свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;
  - использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
  - осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность.

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный инструктаж. ТБ и правила поведения на уроках.	1
2.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
3.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1
4.	Прыжки в длину с места.	1
5.	Перепрыгивание через препятствие.	1
6.	Бросание мяча. Ловля мяча.	1
7.	Упражнения с набивными мячами.	1
8.	Метание малого мяча в цель.	1
9.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	1
10.	Повторный инструктаж. Развитие ориентации в пространстве.	1
11.	Упражнения на развитие ловкости.	1
12.	Упражнения на развитие координации.	1
13.	Подскоки на мячах фитболах.	1
14.	Прыжки с продвижением вперед.	1
15.	Коррекционные игры.	1
16.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1
17.	Игровые упражнения на мячах фитболах.	1

## Методическое обеспечение программы по АФК..

Адаптированная программа по АФК, наряду с программами по другим предметам, содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, умений, навыков, который необходим им для социальной адаптации. Методическое обеспечение адаптированной программы направлено, прежде всего, на коррекцию физического развития, отклонения соматического состояния и дефектов моторики. Кроме того, вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости, формирование стереотипа правильной осанки. Младших школьников отличает большое желание заниматься гимнастикой, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина должны сочетаться с предоставлением им оптимальной свободы и самостоятельности действий при выполнении заданий.