

**Государственное бюджетное учреждение  
Калининградской области общеобразовательная организация для детей  
с ограниченными возможностями здоровья  
«Общеобразовательная школа-интернат п.Сосновка»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **«Адаптивная физическая культура»**

**3А класс**

(АООП НОО с РАС, вариант 8.3)

**1 год**

**Составитель:**

Учитель Мельникова Т.А.

**Рассмотрено:**

На заседании методического  
объединения протокол № 5  
от «22» июня 2023 года

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету *«Адаптивная физическая культура»* для обучающихся 3А класса с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3), составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1598);
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра вариант 8.3. в соответствии ФГОС НОО ОВЗ (Приказ от 30.08.2021 г. № 64Д).

Одним из важнейших направлений работы с детьми с РАС является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре.**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **Гимнастика.**

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большими мячами; с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Игры.**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Подвижные игры: игры с бегом; игры с

прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бросанием, ловлей, метанием.

### **Внутрипредметный модуль. Легкая атлетика.**

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков и метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

### **Тематическое планирование.**

| <b>№</b>  | <b>Тема урока</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>   | <b>Формы контроля</b>  |
|-----------|---|---------------------|---|------------------------|
| 1         | Теоретические сведения. Техника безопасности и правила поведения на уроках. Гимнастика. Построение в линию. | 1                   | Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. Учиться строиться в линию.  | Контрольные упражнения |
| 2         | Гимнастика ходьба строем; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.        | 1                   | Учиться ходить строем.  | Контрольные упражнения |
| 3<br>(1)  | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед.               | 1                   | Обучать умению прыгать на двух ногах.   | Контрольные упражнения |
| 4         | Гимнастика. Упражнение в построении парами.   | 1                   | Выполнять общеразвивающие упражнения.   | Контрольные упражнения |
| 5         | Гимнастика. Упражнение в построении по росту.   | 1                   | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.                                    | Контрольные упражнения |
| 6<br>(2)  | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Бег вслед за учителем, за одноклассником.                                     | 1                   | Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.              | Контрольные упражнения |
| 7         | Диагностическая работа. Зачет.  | 1                   | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ.   | Зачет                  |
| 8         | Гимнастика. Упражнение в построении в колонну друг за другом, в шеренгу.                                    | 1                   | Выполнять простые комплексы общеразвивающих упражнений.   | Контрольные упражнения |
| 9<br>(3)  | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.                  | 1                   | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Контрольные упражнения |
| 10        | Гимнастика. Ходьба и бег по периметру зала.   | 1                   | Формировать умение держать дистанцию.   | Контрольные упражнения |
| 11<br>(4) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Бег в направлении к учителю в медленном и быстром темпе.                      | 1                   | Формировать навыки бега в заданном направлении.   | Контрольные упражнения |
| 12        | Гимнастика. Упражнение в построении в круг.   | 1                   | Формировать умение образовывать круг держась за руки.   | Контрольные упражнения |
| 13<br>(5) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Ходьба и бег в направлении к учителю в медленном и быстром темпе.             | 1                   | Формировать навыки бега в заданном направлении.   | Контрольные упражнения |

|            |   |   |   |                        |
|------------|---|---|---|------------------------|
| 14         | Гимнастика. Ходьба стайкой за учителем держась за руки, упражнения в равновесии.                                | 1 | Учиться ходить по залу вслед за учителем держась за руки.   | Контрольные упражнения |
| 15<br>(6)  | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Бег в разных направлениях. Игра «Догонялки».                                      | 1 | Формировать навыки бега в разных направлениях по команде.   | Контрольные упражнения |
| 16         | Гимнастика. Ходьба стайкой за учителем, упражнения в равновесии.  | 1 | Учиться ходить по залу вслед за учителем не держась за руки.  | Контрольные упражнения |
| 17         | Гимнастика. Ходьба и бег между предметами.  | 1 | Формировать навыки прохождения между предметами.  | Контрольные упражнения |
| 18<br>(7)  | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Выполнение подскоков на месте и с продвижением вперед.                            | 1 | Простые комплексы общеразвивающих корригирующих упражнений. Общеразвивающие корригирующие упражнения. | Контрольные упражнения |
| 19         | Гимнастика. Построение в ряд на линии. Игры-эстафеты.   | 1 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.                                | Контрольные упражнения |
| 20         | Гимнастика. Построения парами.  | 1 | Совершенствовать навыки в построении парами.  | Контрольные упражнения |
| 21<br>(8)  | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Выполнение подскоков на одной и на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. | 1 | Проявляют качества силы и выносливости при выполнении прыжков.  | Контрольные упражнения |
| 22         | Гимнастика. Построения в колонну друг за другом на линии.   | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе построения.  | Контрольные упражнения |
| 23<br>(9)  | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.                                    | 1 | Проявляют качества силы и выносливости при выполнении упражнений.                                     | Контрольные упражнения |
| 24<br>(10) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Ходьба по дорожке в заданном направлении.   | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе ходьбы, соблюдать правила безопасности.                  | Контрольные упражнения |
| 25         | Зачет.  | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ.   | Зачет                  |
| 26<br>(11) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Ходьба с палкой, мячом в руке.  | 1 | Упражняются в ходьбе с предметом  | Контрольные упражнения |
| 27<br>(12) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Ходьба. Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали – тот и ловит»        | 1 | Формируют навыки ловли мяча.  | Контрольные упражнения |
| 28<br>(13) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Упражнения в перешагивании через препятствия.                                     | 1 | Упражняются в перешагивании. Формируют навыки координации.  | Контрольные упражнения |
| 29<br>(14) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Ползание на животе на скамейке.   | 1 | Формируют навыки взаимодействовать со сверстниками. Учатся соблюдать правила безопасности.            | Контрольные упражнения |
| 30         | Гимнастика. Ползание на животе на скамейке.   | 1 | Формируют навыки координации  | Контрольные упражнения |
| 31<br>(15) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.                                | 1 | Упражняются в ползании.   | Контрольные упражнения |

|            |  |   |  |                        |
|------------|--|---|--|------------------------|
| 32<br>(16) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика «Ползание на четвереньках в заданном направлении» | 1 | Формируют навыки ползания на четвереньках.   | Контрольные упражнения |
| 33         | Гимнастика. Пролезание в воротца, составленных из мягких модулей.              | 1 | Отрабатывают навыки пролезания в воротца.  | Контрольные упражнения |
| 34<br>(17) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Бросание и ловля мяча.                           | 1 | Учатся бросать и ловить мяч.   | Контрольные упражнения |
| 35<br>(18) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.                      | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.     | Контрольные упражнения |
| 36<br>(19) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Упражнение построение по сигналу.                | 1 | Упражняются в построении в ряд по условному сигналу.   | Контрольные упражнения |
| 37<br>(20) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Выполнение подскоков на месте.                   | 1 | Учатся выполнять упражнения вместе с учителем.   | Контрольные упражнения |
| 38<br>(21) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Упражнение в беге с мячом в руках.               | 1 | Обучаются бегать с предметом в руках.  | Контрольные упражнения |
| 39         | Гимнастика. Упражнения и игры в сухом бассейне.                                | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 40         | Гимнастика. Упражнение построение парами.                                      | 1 | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях.                      | Контрольные упражнения |
| 41         | Гимнастика. Построение в колонну друг за другом.                               | 1 | Учатся строиться в колонну друг за другом.   | Контрольные упражнения |
| 42<br>(22) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Подскоки на носочках. Игра «С кочки на кочку»    | 1 | Формируют умение становиться и держаться на носочках.  | Контрольные упражнения |
| 43         | Подвижные игры «Слушай сигнал».  | 1 | Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр   | Контрольные упражнения |
| 44<br>(23) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Бег с ленточкой в руках.                         | 1 | Формируют навыки бега с предметом в руках.   | Контрольные упражнения |
| 45         | Метание мяча. Подвижные игры «Поймай малый мяч»                                | 1 | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.                          | Контрольные упражнения |
| 46<br>(24) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Бег по сигналу в рассыпную.                      | 1 | Упражняются в беге.  | Контрольные упражнения |
| 47         | Зачет.   | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ.  | Зачет                  |
| 48         | Гимнастика. Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.            | 1 | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях.                      | Контрольные упражнения |
| 49<br>(25) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Прыжки на мягком большом мяче.                   | 1 | Отрабатывают навыки прыжков.   | Контрольные упражнения |
| 50         | Гимнастика. Ходьба по коврику.   | 1 | Отрабатывают навыки ходьбы по коврику.   | Контрольные упражнения |
| 51         | Гимнастика. Обучение ползать по словесной инструкции.                          | 1 | Обучаются ползанию на животе и по прямой.  | Контрольные упражнения |
| 52<br>(26) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.   | 1 | Учатся прокатыванию мяча двумя руками.   | Контрольные упражнения |
| 53         | Подвижные игры «Поймай большой   | 1 | Осваивают технику ловли мяча.  | Контрольные            |

|            |   |   |  |                        |
|------------|---|---|--|------------------------|
|            | мяч»  |   |  | упражнения             |
| 54<br>(27) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика.<br>Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Игра «Догонялки» | 1 | Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  | Контрольные упражнения |
| 55         | Гимнастика. Закрепление умения ползать на животе по прямой.   | 1 | Закрепляют умения ползать на животе.   | Контрольные упражнения |
| 56         | Гимнастика. Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.  | 1 | Отрабатывают навыки пролезания на четвереньках.  | Контрольные упражнения |
| 57<br>(28) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика.<br>Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении.                    | 1 | Закрепляют навыки бега по сигналу.   | Контрольные упражнения |
| 58         | Гимнастика. Ползание по гимнастической скамье.  | 1 | Развивают навыки ползания по скамье.   | Контрольные упражнения |
| 59<br>(29) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Бег в быстром и медленном темпе. «Кто скорее добежит до флага»              | 1 | Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  | Контрольные упражнения |
| 60         | Метание мяча. Подвижные игры «Поймай маленький мяч»   | 1 | Развивают навыки ловли мяча и мелкую моторику.   | Контрольные упражнения |
| 61<br>(30) | <b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика.<br>Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.               | 1 | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  | Контрольные упражнения |
| 62         | Легкая атлетика. Ходьба и легкий бег по гимнастической скамье.  | 1 | Развивают навыки ходьбы по скамье и координацию  | Контрольные упражнения |
| 63         | Легкая атлетика. Прыжки с продвижением вперед.  | 1 | Отрабатывают технику прыжков с продвижением вперед.  | Контрольные упражнения |
| 64         | Подвижная игра «Болото»   | 1 | Развитие координации движений  | Контрольные упражнения |
| 65         | Гимнастика. Выполнение соскока с гимнастической скамьи.   | 1 | Развивают координацию движений и равновесие.   | Контрольные упражнения |
| 66         | Легкая атлетика. Выполнение подскоков на двух ногах до отметки.   | 1 | Отрабатывают технику подскоков на двух ногах   | Контрольные упражнения |
| 67         | Подвижные игры «Стой прямо»   | 1 | Умеют осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.  | Контрольные упражнения |
| 68         | Легкая атлетика. Бег по сигналу. Эстафета.  | 1 | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.   | Контрольные упражнения |
| 69         | Легкая атлетика. Ходьба по дорожкам.  | 1 | Выполняют словесную инструкцию.  | Контрольные упражнения |
| 70         | Гимнастика. Ходьба по кругу, взявшись за руки.  | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 71         | Легкая атлетика. Закреплять умение прыгать на месте с продвижением. Игра «С кочки на кочку»               | 1 | Закрепляют умения прыгать на месте.  | Контрольные упражнения |
| 72         | Гимнастика. Перешагивания через незначительные препятствия.   | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, при этом соблюдают правила                                   | Контрольные упражнения |

|    |  |   |   |                        |
|----|--|---|---|------------------------|
|    |  |   | безопасности.   |                        |
| 73 | Зачет. Игры.   | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ.   | Зачет                  |
| 74 | Подвижные игры «Метко в цель».                               | 1 | Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.  | Контрольные упражнения |
| 75 | Легкая атлетика. Бег в медленном темпе.                      | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.  | Контрольные упражнения |
| 76 | Подвижные игры «Кого называли тот и ловит»                   | 1 | Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.   | Контрольные упражнения |
| 77 | Легкая атлетика. Катание мячей в прямом направлении.         | 1 | Формируют навыки движения в прямом направлении с предметом.   | Контрольные упражнения |
| 78 | Легкая атлетика. Ходьба на пяточках.                         | 1 | Формируют навыки движения и координацию.  | Контрольные упражнения |
| 79 | Подвижная игра «У медведя во бору...»                        | 1 | Формирование навыка взаимодействия в коллективе.  | Контрольные упражнения |
| 80 | Гимнастика. Ходьба по веревочке.                             | 1 | Формируют навыки движения, равновесия и координацию.  | Контрольные упражнения |
| 81 | Гимнастика. Прыжки в обруч из обруча. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Развивают внимание и координацию.   | Контрольные упражнения |
| 82 | Гимнастика. Повороты на месте.                               | 1 | Учатся выполнять повороты по команде в разных направлениях (к предметам).   | Контрольные упражнения |
| 83 | Гимнастика. Повороты в движении.                             | 1 | Учатся выполнять повороты при ходьбе в направлении различных предметов.   | Контрольные упражнения |
| 84 | Подвижная игра «Вышибала»                                    | 1 | Взаимодействуют со взрослыми в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 85 | Гимнастика. Наклоны.   | 1 | Формируют навыки движения, координацию и равновесие.  | Контрольные упражнения |
| 86 | Гимнастика. Лазанье на шведской стенке.                      | 1 | Формируют навыки захвата, координацию и предмета.   | Контрольные упражнения |
| 87 | Гимнастика. Прокатывание обруча.                             | 1 | Формируют навыки захвата, координацию и предмета.   | Контрольные упражнения |
| 88 | Гимнастика. Закрепление умения строиться в линию.            | 1 | Учиться строиться в линию.  | Контрольные упражнения |
| 89 | Легкая атлетика. Закрепление умения ходить строем.           | 1 | Учиться ходить строем.  | Контрольные упражнения |
| 90 | Отбивание мяча о землю, передача его другому.                | 1 | Развивают навыки владения мячом.  | Контрольные упражнения |
| 91 | Гимнастика. Приседание.                                      | 1 | Учатся выполнять приседания и держать равновесие.   | Контрольные упражнения |
| 92 | Гимнастика «Выполнение махов руками по команде.              | 1 | Взаимодействуют со взрослыми в процессе выполнения упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.                   | Контрольные упражнения |
| 93 | Подвижная игра «Ловушки»                                     | 1 | Закрепляют умения бегать.   | Контрольные упражнения |
| 94 | Гимнастика. Закрепление                                      | 1 | Проявляют качества силы и   | Контрольные            |

|     |   |   |  |                        |
|-----|---|---|--|------------------------|
|     | выполнения подскоков на двух ногах на месте самостоятельно. |   | выносливости при выполнении прыжков.       | упражнения             |
| 95  | Подвижная игра «Болото». Эстафеты.                          | 1 | Формируют навыки координации и равновесия. | Контрольные упражнения |
| 96  | Промежуточная аттестация. Комплексный зачет.                | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ.  | Комплексный зачет      |
| 97  | Гимнастика. Закрепление умения бегать с предметом в руках.  | 1 | Обучаются бегать с предметом в руках.      | Контрольные упражнения |
| 98  | Игры на свежем воздухе.                                     | 1 | Отрабатывают навыки прыжков.               | Контрольные упражнения |
| 99  | Легкая атлетика. Прыжки на мягком модуле-собачка.           | 1 | Отрабатывают навыки прыжков.               | Контрольные упражнения |
| 100 | Повторение изученного комплекса упражнений.                 | 1 | Закрепляют навыки владения мячом.          | Контрольные упражнения |
| 101 | Подвижные игры на свежем воздухе.                           | 1 | Отрабатывают навыки прыжков.               | Контрольные упражнения |
| 102 | Эстафета.   | 1 | Закрепляют навыки владения мячом.          | Контрольные упражнения |