




**МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области**

Рассмотрена  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.  
Руководитель МО   
/О.И. Дмитриева/

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
 /Л.Н.Молчанова/  
от 31.08.2023 г.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Букреевская основная  
общеобразовательная школа»  
 /В.К. Чернышева/  
Приказ №30 от 31.08.2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования (вариант 6.3.)  
по адаптивной физической культуре  
(3 год обучения)  
2023 – 2024 учебный год**

Учитель: Мякинникова Екатерина Сергеевна

д. Букреевка – 2023г.

### Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" ФАОП НОО (вариант 6.3) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Предметом обучения адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с НОДА с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

Цель реализации программы: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА.

Задачи реализации программы:

обеспечение регулярной физической активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;

укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

развитие социально-коммуникативных умений; развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

коррекция техники основных движений;

коррекция и развитие координационных способностей;

коррекция нарушений мышечного тонуса;

улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

коррекция и развитие физической подготовленности;

компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и других нарушений.

## Содержание учебного предмета

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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 (распределено равными частями в течение учебного года).

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения.

Лазание. Перелезания.

Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Плавание.

Основы плавательной подготовки-теоретические знания. "Техника безопасности на уроках по плаванию". "Паралимпийское плавание". "Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй".

Упражнения на суше и в воде - (суша). Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. Движение рук и ног при плавании способом баттерфляй. Дыхание пловца при плавании способом баттерфляй. Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.

Упражнения для разучивания техники плавания способом баттерфляй, разучивание техники выполнения поворотов при плавании на груди и на спине.

Обучение технике гребковых движений ногами, как при плавании баттерфляй на груди в плавательном средстве, с опорой на поручень, в упоре лежа на мелкой части бассейна. Обучение технике гребковых движений руками, как при плавании баттерфляй (гребок до бедер) в плавательном средстве, на мелкой части бассейна. Обучение технике поворотов при плавании на груди. Обучение технике поворотов при плавании на спине.

Легкая атлетика.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел "Прикладные Упражнения" направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для обучающихся вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с обучающимися для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Педагогическому работнику воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

## Планируемые результаты освоения адаптированной программы

Планируемые предметные результаты отражают:

формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА, о позитивном влиянии адаптивной физической культуры на развитие человека с НОДА, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и другими);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и других параметров);

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений, уточненные ПМПК.

### Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний.	<b>9</b>
2.	Развитие двигательных способностей (ОФП)	<b>27</b>
3.	Профилактические и корригирующие упражнения	<b>19</b>
4.	Гимнастика с элементами Акробатики	<b>23</b>
5.	Подвижные и спортивные игры	<b>12</b>
6.	Легкая атлетика	<b>12</b>
	Итого	<b>102</b>

### Поурочное планирование

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями их обучающихся, ведущую деятельность. Все это в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, создание ситуации успеха).

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения урока	
			По плану	По факту
1.	Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.	1	04.09	

2.	Дыхательные упражнения для расслабления мышц	1	сам.изуч	
3.	Дыхательные упражнения для расслабления мышц	1	сам.изуч	
4.	Для формирования функций равновесия, прямостояния,	1	сам.изуч	
5.	Для формирования функций равновесия, прямостояния,	1	сам.изуч	
6.	Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности	1	сам.изуч	
7.	Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности	1	18.09	
8.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1	сам.изуч	
9.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1	сам.изуч	
10.	Организационные команды и приемы.	1	сам.изуч	
11.	Основные виды передвижения	1	сам.изуч	
12.	Основные исходные положения.	1	сам.изуч	
13.	Основные движения головы, рук, ног, туловища.	1	30.09	
14.	Основные движения головы, рук, ног, туловища.	1	сам.изуч	
15.	Ходьба и бег ( в теории)	1	сам.изуч	



16.	Ходьба и бег ( в теории)	1	02.10	
17.	Перелезание и переползание	1	сам.изуч	
18.	Ритмические и танцевальные упражнения	1	сам.изуч	
19.	Ритмические и танцевальные упражнения	1	сам.изуч	
20.	Упражнения с гимнастическими палками	1	сам.изуч	
21.	Упражнения с гимнастическими палками	1	сам.изуч	
22.	Упражнения с малыми мячами	1	сам.изуч	
23.	Упражнения с малыми мячами	1	сам.изуч	
24.	Упражнения с флажками, обручами.	1	сам.изуч	
25.	Упражнения с флажками, обручами.	1	16.10	
26.	Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.	1	сам.изуч	
27.	Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.	1	сам.изуч	
28.	Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.	1	сам.изуч	

29.	Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	1	сам.изуч	
30.	Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	1	сам.изуч	
31.	Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	1	сам.изуч	
32.	Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног.	1	сам.изуч	
33.	Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног.	1	сам.изуч	
34.	Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног.	1	20.11	
35.	Основные виды передвижения.	1	сам.изуч	
36.	Основные виды передвижения.	1	сам.изуч	
37.	Дыхательная гимнастика.	1	сам.изуч	
38.	Дыхательная гимнастика.	1	сам.изуч	
39.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	сам.изуч	
40.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	04.12	

41.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	сам.изуч	
42.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1	сам.изуч	
43.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1	сам.изуч	
44.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1	сам.изуч	
45.	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	сам.изуч	
46.	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	16.12	
47.	Развитие координационных способностей	1	сам.изуч	
48.	Развитие координационных способностей	1	сам.изуч	
49.	Упражнения для формирования свода стопы	1	сам.изуч	
50.	Упражнения для формирования свода стопы	1	сам.изуч	
51.	Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки	1	сам.изуч	
52.	Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки	1	22.01	

53.	Индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики.	1	сам.изуч	
54.	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	1	сам.изуч	
55.	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	1	сам.изуч	
56.	Основные исходные положения.	1	сам.изуч	
57.	Основные исходные положения.	1	сам.изуч	
58.	Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.	1	05.02	
59.	Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.	1	сам.изуч	
60.	Упоры, седы	1	сам.изуч	
61.	Упоры, седы	1	сам.изуч	
62.	Группировка, лежа на спине.	1	сам.изуч	
63.	Группировка, лежа на спине.	1	сам.изуч	
64.	Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.	1	сам.изуч	
65.	Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.	1	19.02	

66.	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	1	сам.изуч	
67.	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	1	сам.изуч	
68.	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	1	сам.изуч	
69.	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	1	сам.изуч	
70.	Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.	1	сам.изуч	
71.	Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.	1	сам.изуч	
72.	Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.	1	сам.изуч	
73.	Акробатические упражнения. Элементы. ( Теория). Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1	сам.изуч	
74.	Акробатические упражнения. Элементы. ( Теория). Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1	04.03	
75.	Упоры, стойка на коленях.	1	сам.изуч	
76.	Упоры, стойка на коленях.	1	сам.изуч	
77.	Упражнения в равновесии.	1	сам.изуч	
78.	Упражнения в равновесии.	1	сам.изуч	

79.	ОРУ с большими мячами.	1	18.03	
80.	ОРУ с большими мячами.	1	сам.изуч	
81.	Подвижные игры без предметов.	1	сам.изуч	
82.	Подвижные игры. Медведи на льдине.	1	08.04	
83.	Подвижные игры. День-ночь.	1	сам.изуч	
84.	Техника броска мяча в бочча. Техника броска мяча в бочча.	1	сам.изуч	
85.	Иметь представление о передаче мяча различными способами.	1	22.04	
86.	Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».	1	сам.изуч	
87.	Правила игры в «напольный теннис». Элементы.	1	сам.изуч	
88.	Правила игры в «напольный теннис». Элементы.	1	сам.изуч	
89.	Техника нападения и защиты.	1	сам.изуч	
90.	Техника нападения и защиты.	1	сам.изуч	
91.	Техника метание малого мяча.	1	06.05	
92.	Техника метание малого мяча. Элементы.	1	сам.изуч	

93.	Толкание набивного мяча.	1	сам.изуч	
94.	Толкание набивного мяча в различных направлениях.	1	сам.изуч	
95.	Повороты направо и налево, кругом (переступанием)	1	сам.изуч	
96.	Повороты направо и налево, кругом (переступанием)	1	сам.изуч	
97.	Повороты направо и налево, кругом (переступанием)	1	сам.изуч	
98.	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны	1	сам.изуч	
99.	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны	1	сам.изуч	
100.	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны	1	сам.изуч	
101.	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны	1	сам.изуч	
102.	Итоговый урок.	1	20.05	

Даты в календарно-тематическом планировании проставлены с учетом региональных и федеральных праздников.