

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**Муниципальный орган управления образованием отдел образования**  
**Администрации Тальменского района Алтайского края**  
**МКОУ "Тальменская СОШ №6"**

«ПРИНЯТО»  
Педагогический Совет  
протокол № 14  
от 30.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор  
\_\_\_\_\_ Н.Л.Алексеева  
приказ №58/05  
от 30.08.2024 г.

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата(вариант 6.4.)**  
**начального общего образования**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4.) составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, (приказ №1598 от 19.12.2014 г. Министерства образования и науки РФ);
- Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Федеральной рабочей программы воспитания;
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

## Описание места учебного предмета

Программа реализуется в рамках индивидуального обучения на дому по 3 часа в неделю в течение 34 недель. В соответствии с календарным учебным графиком в 3 классе программа рассчитана на 102 занятия в год.

## Общая характеристика курса

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с ОВЗ. Замедленность

психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

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

#### **Возможные личностные результаты:**

- 1) осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;
- 3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности;
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности

#### **Предметные результаты:**

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, координации движений,

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

### **Содержание курса**

В настоящую программу включены следующие **разделы**: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

#### **Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения:**

- Дыхательные упражнения по подражанию.
- Основные положения и движения (по подражанию).
- Передача предметов.

#### **Виды деятельности:**

- ✓ Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
- ✓ Правильный захват мяча руками.
- ✓ Перекладывание мяча с одного места на другое.
- ✓ Выполнение основных движений с удерживанием мяча.
- ✓ Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх.
- ✓ Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Количество часов
1-2	Дыхательные упражнения по подражанию.	«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох	2
3-4	Основные положения и движения (по подражанию). Спортивные игры.	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».	2
5-6	Упражнения для мышц туловища. Игра футбол	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	2
7-8	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра хоккей	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	2
9-10	Правильный захват мяча руками. Игра баскетбол.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».	2
11-12	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	2
13-14	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	2
15-16	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	2
17-18	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	2
19-20	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	2
21-22	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	2
23-24	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	2
25-26	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	2
27-28	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	2

29-30	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	2
31-32	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	2
33-34	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	2
35-36	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	2
37-38	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	2
39-40	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.	2
41-42	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.	2
43-44	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.	2
45-46	Бросание мяча в обруч. Игра хоккей с мячом	Бросание с пола, бросание со стула	2
47-48	Бросание мяча в обруч. Игра хоккей с мячом	Бросание с пола, бросание со стула	2
49-50	Подбрасывание мяча вверх. Спортивные соревнования	Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой.	2
51-52	Подбрасывание мяча вверх. Спортивные соревнования	Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой.	2
53-54	Бросание мяча в цель. Олимпийские	Бросание с пола, бросание со стула	2

	игры		
55-56	Бросание мяча в цель. Олимпийские игры	Бросание с пола, бросание со стула	2
57-58	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Лыжные гонки	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	2
59-60	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Лыжные гонки	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	2
61-62	Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками. Биатлон.	Маховые движения руками с флажками	2
63-64	Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками. Биатлон.	Маховые движения руками с флажками	2
65-66	Развитие движений в суставах рук. Игра «Ручки, наши ручки»		2
67-68	Развитие и укрепление мышц рук. Игра «Помаши ручкой»		2
69-70	Развитие и укрепление мышц рук. Игра «Птичка»		2
71-72	Развитие движений в плечевых суставах. Игра «Плывем по морю»		2
73-74	Развитие движений в плечевых суставах. Игра «Помаши ручкой»		2

75-76	Развитие движений в локтевых суставах. Игры с мячом		2
77-80	Развитие и укрепления мышц живота в положении лежа.		2
81-85	Развитие и укрепления мышц спины в положении лежа.		5
86-90	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.		5
91-95	Развитие движений в локтевых суставах.		5
96-98	Развитие и укрепления мышц рук. Игра с мячом		3
99-100	Развитие движений в суставах пальцев рук.		2
101-102	Итоговое повторение за год		2

