

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

**Принято**

на педагогическом совете  
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»  
протокол № 1 от "29" августа 2024 г.

**Введено**

в действие приказом  
№ 92– О от "02" сентября 2024 г.

**Утверждаю:**

Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Альметьевская школа-интернат для детей  
с ограниченными возможностями здоровья»  
Л.Р. Мартынова



**Рабочая программа**  
по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для **3 КОРРЕКЦИОННОГО** класса  
(Надомное обучение)  
**1** ч. в неделю; **34** ч. в год  
**Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры**

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск – 2024 г.

## Пояснительная записка.

### Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.3);
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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.

**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.

### **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

### Планируемые результаты освоения учебного предмета.

#### 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 учёбы 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.

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

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

**Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).**

### Содержание программы

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		3 класс
1.	Гимнастика	9
2.	Лёгкая атлетика	9
3.	Подвижные игры	4
4.	Лыжная подготовка	2
5.	Плавание	3
6.	Теоретические сведения	6
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**Календарно-тематическое (поурочное) планирование – 3 класс**

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				План	факт
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи. Комплекс УГГ.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	04.09	
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры Размыкание и смыкание приставными шагами.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	11.09	
3	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Повторить технику безопасности на уроках физкультуры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	18.09	
4	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	25.09	
5	Характеристика основных физических качеств	Комплекс утренней гимнастики. Упражнение с предметами Теоретические сведения (силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	02.10	
6	Способы физкультурной деятельности. Составление режима дня.	Комплекс ОРУ. Теоретические сведения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	09.10	
7	Выполнение простейших закаливающих процедур	Упражнение на формирование осанки. Ходьба с продвижением вперед при помощи технических средств (ходунки, коляска)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	16.10	
8	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение спрыгиванию и запрыгиванию на горку матов.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	23.10	
9	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	13.11	
10	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Специально беговые упражнения. Комплексы упражнений с гимнастическими палками	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	20.11	
11	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Подвижные игры.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	27.11	

	физических упражнений.				
12	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	04.12	
13	Гимнастика. Организующие команды и приёмы	Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры Размыкание и смыкание приставными шагами.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	11.12	
14	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	18.12	
15	Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	25.12	
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	15.01	
17	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	22.01	
18	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	29.01	
19	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	05.02	
20	Плавание. Основы плавательной подготовки - теоретические знания	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием ИКТ. Закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.02	
21	Техника безопасности на уроках по плаванию". "Параолимпийское плавание".	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием ИКТ. Закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.02	
22	Ознакомление с техникой плавания способом «баттерфляй».	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием ИКТ.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	26.02	
23	Строевые упражнения. Расчёт на «первый — второй»	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	05.03	

24	Акробатические упражнения. Группировка, лежа на спине, перекач назад.	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.03	
25	Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы	Комплекс ОРУ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.03	
26	Ходьба с высоким подниманием бедра. Лазание.	Упражнение на дыхания. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	02.04	
27	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	09.04	
28	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	Комплекс ОРУ. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	16.04	
29	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	23.04	
30	Упражнения с малыми мячами. Техника метание малого мяча с расстояния 2-6 м.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	30.04	
31	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	07.05	
32	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	14.05	
33	Ритмические упражнения. Комбинации из различных эстафет	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	21.05	
34	Подвижные игры. (Резервный урок)		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

## Критерии оценивания предметных результатов по адаптивной физической культуре

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы и оценивается индивидуально с учетом двигательных нарушений. Это дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. 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.

Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ (с учетом НОДА). Осуществляя оценивание подготовленности по адаптивной физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности, двигательные возможности с учетом диагноза и нарушений ОДА). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Оценки «3» и «2» по адаптивной физической культуре не ставятся.

