

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»

Принято:  
Решением ШМО учителей  
начальных классов

Согласовано:  
Заместителем директора по УВР  
Вахрушкина М.К.   
«31» 08 2023 г.

Рабочая программа  
по учебному предмету  
АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для обучающихся с ОВЗ (вариант 6.3)  
класс

Срок освоения программы - год  
Количество часов в неделю - 3  
Часть УП: обязательная часть

Разработал: учитель  
Овечкина Н.Ю.  
Образование: высшее, «Педагогический институт  
Иркутского государственного университета»

с. Тихоновка, 2023 г.

## Содержание обучения.

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 её 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 приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения.

Лазание. Перелезание. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекач 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.

Лёгкая 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 учебного предмета.

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 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.

#### Программа коррекционной работы

Программа коррекционной работы должна обеспечивать:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и легкой умственной отсталостью;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической и социальной помощи обучающимся с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей (в соответствии с рекомендациями ПМПК и ИПРА);

Программа коррекционной работы должна содержать:

- перечень, содержание и план реализации коррекционно-развивающих занятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА и с легкой умственной отсталостью;
- систему комплексного психолого-педагогического и социального сопровождения обучающихся с НОДА и с легкой умственной отсталостью в условиях образовательного процесса, включающего психолого-педагогическое обследование обучающихся с целью выявления их особых образовательных потребностей, мониторинг динамики развития обучающихся, их успешности в освоении АООП НОО, корректировку коррекционных мероприятий;
- механизм взаимодействия в разработке и реализации коррекционных мероприятий педагогических работников, специалистов в области сопровождения, медицинских работников образовательной организации и специалистов других организаций, специализирующихся в области семьи и других институтов.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1
2.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
3.	Упражнения для плоскостопия.	1
4.	Упражнения на равновесие.	1
5.	Правила личной гигиены. Упражнения для глаз	1
6.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
7.	Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	1
8.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1
9.	Упражнения для плоскостопия.	1
10.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
11.	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
12.	Комплекс упражнений с большими мячами	1
13.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
14.	Упражнения на координацию движения и равновесия. Обучение правильному	1

	дыханию: брюшному, грудному, полному.	
15.	Упор на стенке в положении стоя, меняя рейки.	1
16.	Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	1
17.	Махи руками. Поднятие ног в положении сидя.	1
18.	Дыхательная гимнастика.	1
19.	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
20.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические	1
21.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
22.	Упражнения для плоскостопия.	1
23.	Упражнения на растягивание и расслабление мышц.	1
24.	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
25.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1
26.	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
27.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	1
28.	Упражнения для растягивания мышц	1
29.	Упражнения для увеличения объема движения в суставах	1
30.	Упражнения для глаз	1
31.	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
32.	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
33.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
34.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1
35.	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
36.	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1
37.	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1
38.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
39.	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
40.	Упражнения для глаз	1
41.	Упражнения с утяжелителями	1
42.	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
43.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
44.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
45.	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
46.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
47.	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
48.	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
49.	Упражнения для глаз	1
50.	Упражнения с утяжелителями	1
51.	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
52.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах. Дыхательная гимнастика.	1
53.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
54.	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
55.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
56.	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
57.	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
58.	Упражнения для глаз	1
59.	Упражнения с утяжелителями	1
60.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика	1
61.	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.	1
62.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах.	1
63.	Упражнения для формирования правильной осанки	1

64.	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
65.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
66.	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
67.	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
68.	Упражнения для глаз	1
69.	Упражнения с утяжелителями. Дыхательная гимнастика.	1
70.	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
71.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах. Дыхательная гимнастика.	1
72.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
73.	Комплекс упражнений для плоскостопия	1
74.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
75.	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
76.	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
77.	Упражнения для глаз	1
78.	Упражнения с утяжелителями	1
79.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
80.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
81.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах	1
82.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
83.	Комплекс упражнений для плоскостопия	1
84.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
85.	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
86.	Упражнения на координацию движения и равновесия. Дыхательная гимнастика.	1
87.	Упражнения для глаз	1
88.	Упражнения с утяжелителями. Дыхательная гимнастика.	1
89.	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
90.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах	1
91.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
92.	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
93.	Упражнения для мелкой моторики рук	1
94.	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
95.	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
96.	Упражнения для глаз	1
97.	Упражнения с утяжелителями.	1
98.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
99.	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.	1