

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №176**

Приложение к общеобразовательной программе НОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Адаптивная физическая
культура»**

(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Екатеринбург, 2026

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с ОВЗ МАОУ гимназии №176 на 2026-2027 учебный год и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ОВЗ, утверждённого приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1598 (с изменениями от 8 ноября 2022 года).
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с ОВЗ, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022.

ФАОП НОО адресована для обучающихся с ОВЗ с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Внеурочный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Цель предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с ОВЗ в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно - физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по внеурочному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет **следующие задачи:**

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;

- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двушажном ходе;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Личностные результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Уровни достижения предметных результатов по внеурочному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Регулятивные учебные действия:

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;

Познавательные учебные действия:

- представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников. Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Содержание обучения

Занятия «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с ОВЗ направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Внеурочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных **методов:**

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) - повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости - равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

Календарно-тематическое планирование 3 классы

№	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2.	Гимнастика	12
3	Легкая атлетика	12

4.	Игры	10
Итого:		34

Поурочное планирование 3 класс

№	Тема занятия	Дата занятия
	I триместр	
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости. Беговые упражнения.	
2	Понятие высокий старт. Понятие низкий старт.	
3	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	
4	Прыжок в длину с места. Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	
5	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель. Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	
6	Челночный бег (3х5) м. Эстафетный бег	
7	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	
8	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	
9	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека. Перестроение из шеренги в круг. Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.	
10	Дыхание во время ходьбы и бега. Упражнения с гимнастическими палками. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Упражнения на формирования правильной осанки.	
11	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку. Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	
12	Упражнения для развития точности движений	
	II триместр	
1	Упражнения с обручем	
2	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Ходьба по гимнастической скамейке парами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, с бросанием и ловлей мяча	
3	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	
4	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	
5	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	
6	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке. Упражнения с большим мячом. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	

7	Упражнения с обручем. Упражнения для развития точности движений.	
8	Дыхание во время ходьбы и бега. Упражнения с гимнастическими палками. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Упражнения на формирования правильной осанки.	
9	Упражнения с малыми мячами. Упражнения на формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	
10	Упражнения с обручем и скалкой.	
11	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	
	III триместр	
1	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	
2	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки». Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	
3	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	
4	Метание большого мяча двумя руками из - за головы. Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча на точность.	
5	Упражнения с использованием высокого и низкого старта. Эстафета с мячом.	
6	Бег с преодолением простейших препятствий. Круговые эстафеты. Медленный бег до 1-2 мин.	
7	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	
8	Упражнения с использованием высокого и низкого старта. Эстафета с мячом.	
9	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками. Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	
10	Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	
11	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	

Материально - техническое обеспечение

- скамейка гимнастическая
- массажная дорожка
- эспандеры
- массажёр валик
- шведская стенка
- мячи (утяжеленный, массажные, маленькие, резиновые, баскетбольные, футбольные, большие);
- реквизиты (обручи, гимнастические палки, коврики, флажки, скакалки, конусы, кегли, эстафетные палочки);
- набор для бадминтона: 2 ракетки и волан, для игры в бадминтон.

- **дорожка для прыжков в длину с места** прохождения тестирования по сдаче норматива по прыжкам в длину и для подготовки к тестированию.
- **счетчик - станок для отжиманий:** станок (счетчик) для отжиманий служит для приема нормативов, тестирования.

Учебно - методические материалы:

Литература для учителя

1. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва: Просвещение, 2009
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
4. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. - М.: ВАКО, 2012.
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1- 4классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.- М.: ВАКО, 2005.
6. Колодницкий Г. А.. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011.
7. Копылов Ю. А.. Полянская Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. - М.: Издание: Арсенал образования, 2011.
8. Максачук Е. П. Актуализация и становление спортивной культуры личности молодого поколения. - М.: Спутник +, 2012.
9. Муравьев В. А.. Назарова Н. Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. - М.: Дрофа, 2009.
10. Назаркина Н. И.. Николаичева И. М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры. - М.: Издание: ТВТ Дивизион, 2011.
11. Патрикеев А. Подвижные игры. 1-4 классы - М.: ВАКО, 2010.
12. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. – М.: Русское слово – учебник, 2013.
13. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. – М.: Дрофа, 2010.
14. Правдов М.А. Уроки физической культуры. 1-4.Издательство: М. Илекса, 2009 г.
15. В. М. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой. Под ред. д.п.н. Воронковой В.В. // ПРОГРАММЫ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 - 4 классы. - МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2010.-192с.
16. Болонов Г.П. // Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.- М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160с.
17. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Шапковой Л.В.-СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002,-160с.
18. Черник Е.С. // Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.: Учебная литература, 1997.-320с.
19. <https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-24112022-n-1026/>

Литература для учащихся

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Энциклопедия по спорту. 2002г.
4. Журнал «Физкультура и спорт»

Литература для родителей

1. Болонов Г.П. // Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.- М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160с. В. Баршай М.//Физкультура в школе и дома.-Ростов н/Д:изд-во «Феникс», 2001.- 256с. (серия мир вашего ребёнка).
2. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей. - В.: Учитель 2009
3. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева. Физическая культура. - В.: Учитель 2009
4. Интернет - ресурсы