

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Фокинская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДЕНО  
директором МБОУ «Фокинская СОШ»  
Харисов И.С.  
№ 01 от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) для учащихся  
1-4 классов  
на 2023-2027 учебный год**

Учитель физической культуры : Черепанова Кристина Андреевна

с. Фоки, 2023 г.

## **Адаптивная физическая культура**

### *ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. В настоящее время социально-экономическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья детей, снижением показателей физического развития, роста функциональных нарушений заболеваемости и инвалидности. Одной из наиболее актуальных проблем учебных заведений России была и остается проблема физического воспитания детей отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Основное содержание занятий по физической культуре школьников отнесенных к специальной медицинской группы направленно на обеспечение общей физической подготовки, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии двигательной функции и на воспитание физических качеств. Особое значение в работе с детьми отнесенных по состоянию здоровья к специально медицинской группе, приобретает адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура – важнейший компонент всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и её социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья к жизни; оптимизация его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, этических и др.) с помощью

физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

**Цель АФК** – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

### **Цель программы:**

Обеспечение всестороннего физического развития обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, подготовительную и специальную медицинскую группу средствами адаптивной физической культуры.

### **Задачи:**

- содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Согласно положению о врачебном контроле над физическим воспитанием обучающихся в целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все школьники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы.

В соответствии с этим к основной группе относятся учащиеся без

отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой.

Дети, включенные в подготовительную медицинскую группу, отличаются слабой физической подготовленностью. По медицинским показаниям освобождены от сдачи учебных нормативов, кроссовой подготовки, соревнований, лыжной подготовки, посещение бассейна. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Занятия с обучающимися, отнесённых к подготовительной медицинской группе, имеют некоторые методические особенности:

- физическая нагрузка должна дозироваться индивидуально для каждого ребенка подготовительной медицинской группы;
- особое внимание в занятиях с этими детьми следует уделять качеству выполнения заданий, связанных с обучением технике двигательных действий;
- при выполнении заданий на развитие двигательных способностей следует ограничивать их интенсивность (интенсивность не должна быть выше средней);
- длительная нагрузка должна быть стандартной по характеру и иметь интервалы отдыха или смену вида деятельности;
- общеподготовительные упражнения (общеразвивающие, общего воздействия, облегченные варианты техники выполнения

сложнотехнических элементов), а также специальные упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, на формирование крупных мышц верхних и нижних конечностей, специальные дыхательные упражнения, формирующие навык согласования дыхания и движений, должны составлять основу занятий с детьми подготовительной группы;

К специальной медицинской группе (СМГ) относят учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. К специальной медицинской группе относятся школьники, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и умений
- формирование навыков здорового образа жизни и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- воспитание морально-волевых качеств;

- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

### **Личностные результаты:**

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности – владение знаниями о функциональных возможностях организма,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

### **Метапредметные результаты:**

#### Регулятивные УД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физической деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- 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 УД:

- умение выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

- устанавливать аналогии;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

#### Коммуникативные УД:

– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

#### **Предметные результаты:**

– формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений;

### **Критерии оценивания**

1. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
2. Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись двумя ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.
3. Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.
4. Координация, быстрота двигательной реакции. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается

количество пойманных мячей.

5. Скоростная выносливость. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Силовая выносливость. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

## **Содержание программы**

### Основы знаний о физической культуре.

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека.

### Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов на развитие физических качеств.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

#### Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки»,

«забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по ориентирам; несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см;

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

#### Элементы спортивных игр

На материале лёгкой атлетики совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы); метание набивного мяча

На материале баскетбола

Ловля и передача мяча 2 руками от груди на месте;

Ведение мяча в высокой и средней стойке, на месте и в движении;

На материале волейбола

Приём, подача и передача мяча

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Упражнения на расслабление.	1
2-3.	Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения.	2
4.	Упражнения на равновесие.	1
5-6.	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры.	2
7.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения.	1
8-9.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ходьба в различном темпе. Беговые упражнения.	2
10.	Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1
11-12.	Бег в сочетании с ходьбой. Коррекционные упражнения.	2
13.	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса. Дыхательные упражнения.	1
14-15.	Ходьба с различным положением рук, перестроение в колонну. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Упражнения на расслабление.	2
16-17.	Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	2
18.	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки».	1

19.	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1
20-21.	Упражнения с мячом. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	2
22-23.	Дыхательные упражнения. Развитие координации движений.	2
24-25.	Упражнения на гибкость.	2
26.	Специальные упражнения с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения.	1
27.	Подвижные игры: «Посадка картофеля», «Змейка».	1
28-29.	Прыжки по разметкам, прыжки с продвижением. Упражнения на координацию.	2
30-31.	Лазание, перелезание. Упражнения на скамейке.	2
32-33.	Броски мяча в цель. Подвижные игры.	2
34.	Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы.	1