

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое  
муниципального района Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Гурбанова В.А.  
(подпись)  
29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

\_\_\_\_\_ Холоденина Ю.А.  
(подпись)  
Приказ 102/09-уп от 30.08.2024

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**начальное общее образование**  
(уровень образования)

**3 класс**

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей начальных классов  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от 28.08.2024

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Баловнева Л.Б.  
(подпись)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Предметные результаты:**

- актуализация первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- расширение умений самообслуживания с использованием ассистивных средств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых параолимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Развитие двигательных способностей (ОФП).**

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, перелизанные и пере ползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками 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 ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Включает: упоры, седы, группировка, леж на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

### **Подвижные игры.**

В программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочка, напольный теннис.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Кол –во часов
1	Общая физическая подготовка.	24
2	Гимнастика с элементами акробатики.	24
3	Подвижные игры.	30
4	Легкоатлетические упражнения.	24
	ИТОГО	102