

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**Отдел образования Администрации Тальменского района**  
**МКОУ «Луговская СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

На педсовете

---

Тешева И.Н.  
Протокол № 1 от «28» 08  
2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директором школы

---

Тешева И.Н.  
приказ № 123 от «28» 08  
2024г.

**Рабочая программа общего образования**  
**обучающихся с НОДА**

**вариант 6.3**

**«Адаптивная физическая культура»**

(для 4 класса)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Федеральной программы воспитания
- Индивидуального учебного плана МКОУ «Луговская СОШ» для обучающихся с нарушениями опорно - двигательного аппарата;

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

**Цель обучения** - приобщение к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

### **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 ребенка 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;
- 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.

### **Содержание учебного предмета**

№ п\п	Раздел программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	По ходу изучения курса
2.	Легкая атлетика	31
3.	Гимнастика	32
4.	Игры	20
5.	Лыжная подготовка	16
6.	Резервное время	3
Итого:		102

### **Описание места учебного предмета**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

### **Планируемые результаты изучения курса.**

#### **Личностные результаты**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

### **Предметные результаты**

#### Минимальный уровень:

- представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
  - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
  - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
  - знание спортивных традиций своего народа и других народов;
  - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
  - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
  - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Система оценки достижений

Оценка «5» выставляется, если при выполнении упражнения допущены мелкие ошибки.

Оценка «4» выставляется, если при выполнении упражнения допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены 2 значительные ошибки и несколько грубых. При повторных выполнениях упражнений ученик может улучшить результат.

Оценка «2» не ставится.

*Примечания:*

1. Мелкие ошибки - ошибки, не влияющие на качество и результат выполнения упражнения:

- неточность отталкивания;
- нарушение ритма;
- неправильное исходное положение.

2. Значительные ошибки - ошибки, не вызывающие особого искажения структуры движений, но влияющие на качество выполнения упражнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного:

- старт не из требуемого положения; - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

3. Грубые ошибки - ошибки, искажающие технику движения, влияющие на качество и результат выполнения упражнения.

### Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

№	Тема урока	Кол-во час.
1	Легкая атлетика. Знания о физической культуре.	1
2	Легкая атлетика. Построение, перестроение, ходьба с помощью зрительно-пространственных опор.	1
3	Легкая атлетика. Ходьба в различных направлениях.	1
4	Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости, чередование ходьбы и бега.	1
5	Легкая атлетика. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1
6	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие.	1
7	Легкая атлетика. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, ходьба змейкой, в полуприседе.	1
8	Легкая атлетика. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
9	Легкая атлетика. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1
10	Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1
11	Легкая атлетика. Бег на скорость 30 м	1
12	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	1

13	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
14	Легкая атлетика. Челночный бег.	1
15	Легкая атлетика. Бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки.	1
16	Легкая атлетика. Бег с высокого старта	1
17	Легкая атлетика. Эстафеты «Веселые старты»	1
18	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1
19	Гимнастика. Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг.	1
20	Гимнастика. Строевые действия в шеренге и колонне.	1
21	Гимнастика. Подвижные игры коррекционной направленности: гимнастика для пальцев рук.	1
22	Гимнастика. Упражнения для формирования пространственных представлений.	1
23	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1
24	Гимнастика. Элементы акробатики.	1
25	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
26	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке	1
27	Гимнастика. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1
28	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для расслабления мышц.	1
29	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для укрепления мышц шеи, спины и живота.	1
30	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
31	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для мышц ног.	1
32	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
33	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для формирования правильной осанки.	1
34	Комплексы общеразвивающих упражнений: под музыкальное сопровождение	1
35	Комплексы общеразвивающих упражнений: на гимнастических ковриках.	1
36	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1
38	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1
39	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
40	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
41	Лыжная подготовка. Спуски.	1
42	Лыжная подготовка. Повороты.	1
43	Лыжная подготовка. Торможение.	1
44	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
45	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1
46	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1
47	Конькобежная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1
48	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок.	1
49	Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия.	1
50	Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках.	1
51	Упражнение в зале: перенос тяжести с одной ноги на другую.	1
52	Игры. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1
53	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.	1
54	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с прыжками.	1
55	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.	1
56	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с метанием и ловлей мяча.	1
57	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с построениями и	1

	перестроениями.	
58	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бросанием, ловлей, метанием.	<b>1</b>
59	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бросанием, ловлей, метанием.	<b>1</b>
60	Подвижные игры. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	<b>1</b>
61	Подвижные игры. Игра на развитие точности движений.	<b>1</b>
62	Подвижные игры. Игра на развитие точности движений.	<b>1</b>
63	Подвижные игры. Упражнения на развитие координационных способностей.	<b>1</b>
64	Подвижные игры. Упражнения на развитие координационных способностей.	<b>1</b>
65	Подвижные игры. Игры на развитие скоростно-силовых способностей ног.	<b>1</b>
66	Подвижные игры. Игры на развитие скоростно-силовых способностей ног.	<b>1</b>
67	Подвижные игры. Игры на развитие скоростных и координационных способностей.	<b>1</b>
68	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	<b>1</b>
69	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	<b>1</b>
70	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	<b>1</b>
71	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	<b>1</b>
72	Гимнастика. Знания о физической культуре. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками.	<b>1</b>
73	Гимнастика. Упражнения с предметами: флажками.	<b>1</b>
74	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми обручами.	<b>1</b>
75	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес от 1 до 2 кг).	<b>1</b>
76	Гимнастика. Упражнения на равновесие: ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	<b>1</b>
77	Гимнастика. Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке.	<b>1</b>
78	Гимнастика. Упражнения в равновесии: лазание по гимнастической стенке.	<b>1</b>
79	Гимнастика. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	<b>1</b>
80	Гимнастика. Переноска грузов и передача предметов.	<b>1</b>
81	Комплексы общеразвивающих упражнений: со скакалками, с обручами.	<b>1</b>
82	Комплексы общеразвивающих упражнений: со скакалками, с обручами.	<b>1</b>
83	Комплексы общеразвивающих упражнений: с различными предметами под музыкальное сопровождение.	<b>1</b>
84	Комплексы общеразвивающих упражнений: с различными предметами под музыкальное сопровождение.	<b>1</b>
85	Комплексы общеразвивающих упражнений: с гимнастической скамейкой; на гимнастических ковриках.	<b>1</b>
86	Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	<b>1</b>
87	Легкая атлетика. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	<b>1</b>
88	Легкая атлетика. Подпрыгивание вверх на месте, подпрыгивание вверх с касанием и с захватом висящего предмета (мяча).	<b>1</b>
89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	<b>1</b>
90	Легкая атлетика. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	<b>1</b>
91	Легкая атлетика. Запрыгивание на устойчивые низкие предметы, спрыгивание с низких устойчивых предметов.	<b>1</b>
92	Легкая атлетика. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	<b>1</b>
93	Легкая атлетика. Броски и ловля волейбольных мячей.	<b>1</b>
94	Легкая атлетика. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание колец на шести.	<b>1</b>
95	Легкая атлетика. Метание набивного мешочка снизу, сверху ведущей рукой.	<b>1</b>
96	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	<b>1</b>
97	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	<b>1</b>
98	Легкая атлетика. Броски набивного мяча.	<b>1</b>

99	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча.	<b>1</b>
100	Резервное время	<b>1</b>
101	Резервное время	<b>1</b>
102	Резервное время	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Учебно-методические пособия:**

**1. Учебная литература**

**Учебник:** Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

**2. Научно - методическая литература**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4 классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности
5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников./ Под ред. Л.П.Носковой – М.: Педагогика, 2007
6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

Предмет: Адаптивная физическая культура

Ф.И.О. учителя: Соколова Юлия Валерьевна

№ п/п	Дата внесения	Характеристика	Реквизиты документа, которым	Подпись сотрудника, внесшего
-------	---------------	----------------	------------------------------	------------------------------

