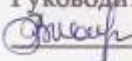




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА №1
ВЕЛИКОНОВОСЕЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от «28 августа» № 1
Руководитель ШМО
 В.Н.Тышлек

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
 Е.А.Бизбиз
«28 августа» 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«КРАСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА
№1 ВЕЛИКОНОВОСЕЛКОВСКОГО
МО» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ
 В.Швец
«28 августа» 2024 г.



**Рабочая адаптированная образовательная
программа начального общего образования
для обучающихся с нарушениями опорно-
двигательного аппарата с лёгкой умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) (вариант 6.3.)**

**предмета: *Адаптивная физическая культура*
для 4 класса**

Рабочую программу составил(а):
Боярская Людмила Леонтьевна
учитель начальных классов

Пояснительная записка

В соответствии с [частью 6.5 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст.7598; 2022, № 39, ст.6541)

1

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный [приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598](#) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35847).

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" ФАОП НОО (вариант 6.3) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Предметом обучения адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с НОДА с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 32 учебные недели и составляет 32 часа в год (1 час в неделю).

Цель реализации программы: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации обучающихся с НОДА.

Задачи реализации программы:

- обеспечение регулярной физической активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция техники основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция нарушений мышечного тонуса;

Планируемые результаты.

- 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);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и других параметров);

- Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из

особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений, уточненные ПМПК.

Содержание обучения.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

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.

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. Лазание. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекат 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.

Плавание.

Основы плавательной подготовки - теоретические знания. "Техника безопасности на уроках по плаванию". "Паралимпийское плавание". "Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй". Упражнения на суше и в воде - (суша). Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. Движение рук и ног при плавании способом баттерфляй. Дыхание пловца при плавании способом баттерфляй. Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.

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.

Тематическое планирование (адаптивная физическая культура).

№ п/п	Названия разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды деятельности
------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------

1	Вводное занятие. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Беседа: «Зачем нам нужна физкультура». Правила предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.
2	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки и увеличения подвижности суставов конечностей.	5	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки и увеличения подвижности суставов конечностей.
3	Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).	3	Упражнения для формирования свода стопы. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.
4	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Развитие координационных способностей.	2	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Упражнения на развитие координации.
5	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.</i> Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения.	2	Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения и движения из положения лёжа. Смена исходных положений и направлений.
6	Лазание. Перелезания. Упражнения для формирования свода стопы.	1	Лазание и перелезания по гимнастической скамье. Упражнения для формирования свода стопы.
7	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.	2	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
8	Плавание. Основы плавательной подготовки - теоретические знания. Техника безопасности на уроках по плаванию. Техника плавания способом «баттерфляй».	1	Техника безопасности на уроках по плаванию. Ознакомление с техникой плавания способом «баттерфляй». Беседа: "Паралимпийское плавание".
9	Упражнения на суше и в воде - (суша). Техника гребковых движений способом баттерфляй.	6	Разучивания техники гребковых движений. Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.
10	Техника плавания способом баттерфляй. Упражнения для формирования свода стопы.	2	Разучивание поворотов при плавании на груди и на спине. Упражнения для формирования свода стопы.

11	Гребковые движений руками и ногами, как при плавании баттерфляй на груди. Повороты при плавании на груди и спине.	3	Гребковые движения руками и ногами, повороты на спине и груди как при плавании баттерфляй.
12	Лёгкая атлетика. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра с мячом.
13	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	2	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра: «Попади в цель».

Способы оценки достижения планируемых результатов

Критерии оценивания

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный, на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом ход и выполнения задания.

По уровню физической подготовленности

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании начального уровня образования обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА №1
ВЕЛИКОНОВОСЕЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от «28» августа №1
Руководитель ШМО
Григорьев В.Н. Тышлек

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
Антон Е.А. Бизбиз
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«КРАСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА
№1 ВЕЛИКОНОВОСЕЛКОВСКОГО
М.О.» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ
Швец В.В. Швеи
«28» августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

предмета: *Адаптивная физическая культура*

для 4 класса

Разработано учителем
начальных классов:
Боярской Людмилой Леонтьевной

Календарно – тематическое планирование (Адаптивная физкультура)

№ п/п	дата		Тема урока	Кол- во часов
	план	факт		
1			Вводное занятие. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
2			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательная гимнастика.	1
3			Упражнения для формирования правильной осанки.	1
4			Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
5			Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
6			Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей.	1
7			Упражнения для формирования свода стопы.	1
8			Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
9			Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.	1
10			Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.	1
11			Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.	1
12			Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
13			Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
14			Упражнения для формирования свода стопы.	1
15			Плавание. Основы плавательной подготовки - теоретические знания. "Техника безопасности на уроках по плаванию". "Паралимпийское плавание". "Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй".	1
16			Упражнения на суше и в воде (суша). Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. Движение рук при плавании способом баттерфляй.	1

17			Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. Движение рук при плавании способом баттерфляй.	1
18			Упражнения на суше и в воде (суша). Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. Движение ног при плавании способом баттерфляй.	1
19			Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. Движение ног при плавании способом баттерфляй.	1
20			Дыхание пловца при плавании способом баттерфляй.	1
21			Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.	1
22			Упражнения для разучивания техники плавания способом баттерфляй, разучивание техники выполнения поворотов при плавании на груди.	1
23			Упражнения для разучивания техники плавания способом баттерфляй, разучивание техники выполнения поворотов при плавании на спине.	1
24			Обучение технике гребковых движений руками и ногами, как при плавании баттерфляй на груди.	1
25			Обучение в баттерфляй технике поворотов при плавании на груди.	1
26			Обучение в баттерфляй технике поворотов при плавании на спине.	1
27			Упражнения для формирования свода стопы.	1
28			Лёгкая атлетика. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
29			Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1
30			Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1
31			Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1
32			Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1

1 семестр	часов.	2 семестр	часов.	Итого:	часа.
------------------	---------------	------------------	---------------	---------------	--------------