

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Управление образования Ирбитского муниципального образования
МОУ «Фоминская ООШ»**

УТВЕРЖДЕН

Директор МОУ «Фоминская ООШ»

_____ **Л.П. Заболотских**

Приказом № 67-од от 09.09.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6497245)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(вариант 6.1)

4 класс

д. Фомина, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) вариант 6.1 составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО с ОВЗ), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 в действующей редакции;
- Примерная программа учебного предмета (курса);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 № 28;
- Универсальные кодификаторы, утвержденные протоколом Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 12.04.2021 г. № 1/21;
- Устав школы-интерната.

Целью адаптированной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
3. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
4. формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Класс	Количество часов на уровень, в неделю	Формы работы	Формы аттестации	Перечень учебников
4	68/2	Урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 4 класс: Учебник для общеобразовательных организаций

Характеристика обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата.

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер.

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) не имеют видимых нарушений и отклонений в развитии, у них сохранна интеллектуальная сфера, что беспрепятственно позволяет им совместно воспитываться и обучаться с детьми общеобразовательного класса.

Вариант программы 6.1 АОП в соответствии с ФГОС для ОВЗ, предполагает, что обучающиеся с НОДА получают образование, сопоставимое с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки обучения. Обучающиеся с НОДА полностью включены в общий образовательный процесс.

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

Планируемые предметные результаты освоения

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
- Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.
- Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.
- Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

- Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.
- Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
- Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
- Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

- Беговые упражнения
- Равномерный медленный бег 3мин.
- Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
- Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).
- Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
- Бег с заданным темпом и скоростью.
- Бег на скорость в заданном коридоре.
- Бег на скорость (30 м), (60 м).
- Старты из различных и.п.
- Встречная эстафета.
- Круговая эстафета.
- Кросс (1 км) по пересеченной местности.
- Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире»,
- Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

- Броски большого, метания малого мяча
- Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
- Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
- Бросок мяча в горизонтальную цель.
- Бросок мяча на дальность. Игра
- Бросок набивного мяча.
- Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- Подвижные игры
- Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».
- Эстафеты с предметами.
- Подвижные игры на основе баскетбола
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
- Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком
- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
- Ловля и передача мяча в кругу в квадрате
- Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
- Игра в мини-баскетбол
- Тактические действия в защите и нападении.
- Эстафеты с ведением и передачами мяча.
- Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».
- Подвижные игры на основе волейбола
- Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

- По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
- Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
- Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
- Передача в парах.
- Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
- Передачи у стены многократно с ударом о стену.
- Передача мяча, наброшенного партнером через сетку
- Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
- Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
- Нижняя прямая подача в стену.
- Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м
- Передачи в парах через сетку.
- Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча
- Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол. Подвижные игры на основе футбола

- Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.
- Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
- Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
- Челночный бег.

• Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Удар с разбега по катящемуся мячу.

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Тактические действия в защите.
- Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ частично заменена на адаптивную физическую культуру

- Упражнения в равновесии, упражнения на осанку, комплексы ЛФК
- Организующие команды и приемы
- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре
- Перестроение в движении
- Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
- Перешагивание через набивные мячи.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Упражнения на гибкость ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
- Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Тематическое планирование 4 класс

Наименование учебного раздела (модуля, темы)	Кол-во часов
Легкая атлетика	20
Подвижные и спортивные игры	16
Лыжная подготовка	20
Гимнастика. АФК.	12
Итого:	68

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№ урока порядку	Название темы урока, (лабораторной, практической, контрольной работы)	Дата	
		План	Факт (с примечанием)
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры		
2.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
4.	Техника челночного бега		
5.	Тестирование челночного бега 3х10м		
6.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта		
7.	Тестирование метания мешочка на дальность		
8.	Спортивная игра «Футбол».		
9.	Остановка мяча.		
10.	Техника паса в футболе.		
11.	Удары по мячу носком, пяткой, внутренней частью стопы.		
12.	Равномерный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.		
13.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега на 1км.		
14.	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу		
15.	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.		
16.	Тестирование метания малого мяча на точность		
17.	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
18.	Равномерный бег.		
19.	Подтягивания и отжимания		
20.	Броски и ловля мяча в парах и у стены.		
21.	Броски и ловля мяча в парах и у стены		
22.	Подвижная игра «Осада города»		
23.	Броски и ловля мяча		
24.	Упражнения с мячом		
25.	Ведение баскетбольного мяча.		
26.	Подвижные игры		
27.	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Признаки правильной осанки.		
28.	Строевые команды. Развитие координации.		
29.	Ходьба по гимнастической скамейке.		
30.	Лазанье по гимнастической стенке и висы		
31.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перелезание.		
32.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по Т.Б.		
33.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
34.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах		
35.	Попеременный одношажный ход на лыжах		
36.	Одновременный одношажный ход на лыжах		
37.	Подъем на склон «ёлочкой», «полу-ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах		
38.	Подъем на склон «ёлочкой», «полу-ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах		

39.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах		
40.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах		
41.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
42.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
43.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»		
44.	Прохождение дистанции 2 км.		
45.	Итоговый урок по лыжной подготовке.		
46.	Усложнённая полоса препятствий.		
47.	Броски мяча через волейбольную сетку		
48.	Подвижная игра «Пионербол»		
49.	Упражнения с мячом		
50.	Волейбольные упражнения		
51.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»		
52.	Броски малого мяча правой и левой рукой		
53.	Равномерный бег.		
54.	Тестирование наклона из положения стоя		
55.	Равномерный бег. Развитие выносливости.		
56.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.		
57.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с		
58.	Баскетбольные упражнения		
59.	Тестирование метания малого мяча на точность		
60.	Спортивная игра "Баскетбол"		
61.	Беговые упражнения.		
62.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
63.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м		
64.	Тестирование метания мешочка на дальность		
65.	Футбольные упражнения		
66.	Спортивная игра «Футбол»		
67.	Бег на 1000 м		
68.	Итоговый урок. Подвижные и спортивные игры		