

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), утверждённый 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», утверждённый 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 молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Универсальные кодификаторы, утверждённые 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.
- Современное 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 | | |