


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Администрация города Смоленска
МБОУ "СШ №17 им. Героя Российской Федерации А.Б. Буханова"


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
предметов художественно-
эстетического профиля и
комплексных дисциплин


Ефремова Е.Н.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «СШ № 17 им.
Героя Российской
Федерации А.Б.Буханова»


Спесивцева О.А.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ «СШ
№ 17 им. Героя Российской
Федерации А.Б.Буханова»



Атрощенко М.М.
Приказ №51/1
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)
1 (1 дополнительный) – 4 класс

Департамент Смоленской области по
образованию и науке переименовано в
Министерство образования и науки
Смоленской области. (Постановление
Правительства Смоленской области от
10.10.2023 №20)

Директор школы  В.Д.Балькина

Смоленск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (далее – ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания для обучающихся с ОВЗ.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются общие задачи учебного предмета:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); – коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов; – формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет –403 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 1(дополнительном) классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю). В связи с материально-технической базой школы, раздел «Плавание» в 1 (1 дополнительный) – 4 классах заменен на раздел «Подвижные игры и элементы спортивных игр».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегу к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Планируемые результаты освоения программы представлены образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *личностные результаты* освоения должны отражать:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *метапредметные результаты* освоения должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее 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;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *предметные результаты* должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
2.2	Лыжная подготовка	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

2.3	Легкая атлетика	21	0	21	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.4	Подвижные и спортивные игры	28	0	28	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		84			
Раздел 3. Контроль					
3.1	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование.	1	1	0	
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	98	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ) КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
2.2	Лыжная подготовка	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

2.3	Легкая атлетика	21	0	21	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.4	Подвижные и спортивные игры	28	0	28	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		84			
Раздел 3. Контроль					
3.1	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование.	1	1	0	
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	98	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

2.3	Легкая атлетика	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.4	Подвижные игры	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Контроль					
3.1	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование.	1	1	0	
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
2.3	Лыжная подготовка	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Контроль					
3.1	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование.	1	1	0	
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2.2	Легкая атлетика	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Контроль					
3.1	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование.	1	1	0	
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

