

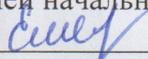
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**МКУ "Управление образования" г. Рубцовска**

**МБОУ "ООШ № 26"**

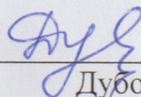
РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
учителей начального цикла



Емельяненко Н. В.

Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР



Дубова Л.В.

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор



Титова С. А.

Приказ № 100  
от «28» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(адаптированная)

(вариант 7.2)

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 4 В класса

на 2024-2025 учебный год

**Рубцовск, 2024**

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

- Положением о рабочей программе МБОУ «ООШ №26 им.А.С.Пушкина»
- Годового календарного графика на 2024-2025 учебный год

### 2.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

### 2.2. Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление

познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

### **2.3. Планируемые результаты освоения программы**

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

#### **Личностные результаты**

**Освоение социальной роли ученика** проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни**), проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);

- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях,** проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умении проявлять терпение.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

#### **Метапредметные результаты**

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

## Календарно-тематический план предмета « адаптивная физическая культура»

### 4 класс-7.2 -ЗПР

№ п/п	Наименование разделов. Темы уроков.	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
1	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег в колонне, игра «Третий лишний»	1		
2	Бег на короткие дистанции, коррекционно-развивающие упражнения на дыхание, игра «Веселые ребята»	1		
3	Бег на короткие дистанции, коррекционно-развивающие упражнения на дыхание, игра «Веселые ребята»	1		
4	Челночный бег, прыжковые упражнения, игра «Удочка»	1		
5	Челночный бег, прыжковые упражнения, игра «Удочка»	1		
6	Прыжки в длину с места- тестирование, коррекционно-развивающие упражнения на дыхание, игра «Платочек»	1		
7	Метание мяча в цель, развитие точности и координации движений, игра «Ловишки с ленточками»	1		
8	Метание мяча в цель, развитие точности и координации движений, игра «Ловишки с ленточками»	1		
9	Метание мяча на дальность, развитие силовых способностей, игра «Салочки»	1		
10	Метание мяча на дальность, развитие силовых способностей, игра «Салочки»	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры (футбол)</b>	<b>5</b>		
11	Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми, ведение мяча по прямой, игра «Кто вперед», коррекционно-развивающие упражнения на дыхание	1		
12	Ведение мяча с изменением скорости и направления, остановка мяча, коррекционно-развивающие упражнения на дыхание, игра «Школа мяча»	1		
13	Ведение мяча с изменением скорости и направления, остановка мяча, эстафеты	1		
14	Удары по неподвижному футбольному мячу, игра «Отбери мяч», развитие точности и координации движений,	1		
15	Удары по катящемуся футбольному мячу, игра «Отбери мяч», развитие точности и координации	1		

	движений,			
	<b>Подвижные и спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>10</b>		
16	Ведение мяча на месте, развитие точности и координации движений, игра «Заколдованные»	1		
17	Ведение мяча по прямой, развитие точности и координации движений, игра «Заколдованные»	1		
18	Броски ловля мяча в парах, развитие силовых способностей, игра «Горячая картошка»	1		
19	Броски ловля мяча в парах, развитие силовых способностей, игра «Горячая картошка»	1		
20	Специальные передвижения без мяча, игра «Перестрелка» коррекционно-развивающие упражнения на дыхание	1		
21	Броски мяча в кольцо, игра «Охотники и утки», развитие точности и координации движений	1		
22	Броски мяча в кольцо, игра «Охотники и утки», развитие точности и координации движений	1		
23	Броски и ловля мяча в тройках, развитие силовых способностей, игра «Воробьи и кошка»	1		
24	Броски и ловля мяча в тройках, развитие силовых способностей, игра «Воробьи и кошка»	1		
25	Игра «Перестрелка», эстафеты с мячом	1		
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>20</b>		
26	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, перестроения, упражнения на развитие правильной осанки	1		
27	Упражнения в группировке, стойка на лопатках, развитие точности и координации движений, игра «Выше земли»	1		
28	Упражнения в группировке, стойка на лопатках, развитие точности и координации движений, игра «Выше земли»	1		
29	Кувырок вперед, прыжки через скакалку, коррекционно-развивающие упражнения на дыхание, игра «Удочка»	1		
30	Кувырок вперед, прыжки через скакалку, коррекционно-развивающие упражнения на дыхание, игра «Удочка»	1		
31	Кувырок назад, упражнения с обручем, развитие точности и координации движений, игра «Бездомный заяц»	1		
32	Кувырок назад, упражнения с обручем, развитие точности и координации движений, игра «Бездомный заяц»	1		
33	Разучивание акробатической комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, игра «День-ночь»	1		
34	Разучивание акробатической комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, игра «Свечка»	1		
35	Разучивание акробатической комбинации кувырок вперед, стойка на лопатках, игра «Свечка»	1		

36	Ходьба по скамье, упражнения с набивным мячом, развитие силовых способностей, игра «Быстро по местам»	1		
37	Ходьба по скамье, упражнения с набивным мячом, развитие силовых способностей, игра «Быстро по местам»	1		
38	Опорный прыжок: имитационные упражнения, развитие точности и координации движений, игра «Третий лишний»	1		
39	Опорный прыжок: подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла, игра «Третий лишний»	1		
40	Опорный прыжок: подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла, игра «Ловишки парами»	1		
41	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла, упражнения для укрепления мышечного корсета, игра «Ловишки парами»	1		
42	Передвижение по гимнастической стенке, подтягивание на низкой перекладине, игра «Волк во рву», развитие силовых способностей	1		
43	Передвижение по гимнастической стенке, подтягивание на низкой перекладине, игра «Волк во рву»	1		
44	Ходьба по гимнастическому бревну, развитие точности и координации движений, игра «Коршун и наседка»	1		
45	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, эстафеты, игра «Коршун и наседка», упражнения для укрепления мышечного корсета	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>	<b>5</b>		
46	Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми, броски и ловля мяча в парах, игра «Не урони мяч»	1		
47	Броски и ловля мяча через сетку, игра «Не урони мяч», развитие точности и координации движений	1		
48	Броски и ловля мяча через сетку, игра «Пионербол», развитие точности и координации движений	1		
49	Нижняя подача мяча (одной рукой снизу), игра «Пионербол», коррекционно-развивающие упражнения на дыхание	1		
50	Нижняя подача мяча (одной рукой снизу), игра «Пионербол», упражнения для укрепления мышечного корсета	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>		
51	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, переноска лыж, перестроения, коррекционно-развивающие упражнения на дыхание, игра «Метелица»	1		
52	Передвижения на лыжах скользящим шагом, повороты в движении, игра «Два мороза»	1		

53	Передвижения на лыжах скользящим шагом, повороты в движении, игра «Два мороза»	1		
54	Попеременный двух шажный ход по прямой, игра «Снежинки»	1		
55	Попеременный двух шажный ход по прямой, игра «Снежинки»	1		
56	Попеременный четырехшажный ход», игра «Снайпер», коррекционно-развивающие упражнения на дыхание	1		
57	Попеременный четырехшажный ход», игра «Снайпер»	1		
58	Подъем на склон «елочкой», ходьба на лыжах по круговой лыжне, игра «Заморозка», развитие точности и координации движений	1		
59	Подъем на склон «лесенкой», ходьба на лыжах по круговой лыжне, игра «Заморозка»	1		
60	Торможение на месте, упором, ходьба на лыжах по круговой лыжне, коррекционно-развивающие упражнения на дыхание	1		
61	Спуск со склона в низкой стойке, ходьба по круговой лыжне, игра «Кто дальше проскользит», развитие точности и координации движений	1		
62	Спуск со склона в низкой стойке, ходьба по круговой лыжне, игра «Кто дальше проскользит»	1		
63	Спуск со склона в высокой стойке, ходьба по круговой лыжне, игра «Кондалы», развитие точности и координации движений	1		
64	Спуск со склона в высокой стойке, ходьба по круговой лыжне, игра «Кондалы»	1		
65	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, до 600 м. игра «Снежинки», коррекционно-развивающие упражнения на дыхание	1		
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, до 800 м. игра «Снежинки»	1		
67	Прохождение коротких отрезков на скорость, игра «Сбить фишки», развитие точности и координации движений	1		
68	Прохождение коротких отрезков на скорость, игра «Сбить фишки»	1		
69	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, до 800 м. игра «Метелица»	1		
70	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, до 900 м. игра «Метелица»	1		
71	Игры и эстафеты на лыжах, коррекционно-развивающие упражнения на дыхание	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>6</b>		
72	Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми, броски и ловля мяча в парах,	1		

	игра «Ловишки в парах»»			
73	Броски и ловля мяча в кругу, игра «Ловишки в парах», коррекционно-развивающие упражнения на дыхание	1		
74	Броски мяча в кольцо, игра «Выбивала», коррекционно-развивающие упражнения на дыхание	1		
75	Броски мяча в кольцо, игра «Выбивала», развитие силовых способностей	1		
76	Ведение мяча с броском в кольцо, игра «Хвостики с мячом», упражнения для укрепления мышечного корсета	1		
77	Ведение мяча с броском в кольцо, игра «Хвостики с мячом», развитие точности и координации движений	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>	<b>1</b>		
78	Броски мяча через сетку, игра «Пионербол», развитие точности и координации движений	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>	<b>10</b>		
79	Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми, броски и ловля мяча в парах, игра «Перестрелка»	1		
80	Броски и ловля мяча в тройках, четверках, игра «Разведка», развитие точности и координации движений	1		
81	Броски и ловля мяча в тройках, четверках, игра «Разведка», развитие точности и координации движений	1		
82	Броски мяча через сетку, пас мяча сверху, игра «Не урони мяч», упражнения для укрепления мышечного корсета	1		
83	Броски мяча через сетку, пас мяча сверху, игра «Не урони мяч»	1		
84	Нижняя подача мяча, игра «Пионербол», развитие силовых способностей	1		
85	Нижняя подача мяча, игра «Пионербол», развитие точности и координации движений	1		
86	Пас мяча сверху в парах, силовая подготовка, игра «Ловишки с обручем», упражнения для укрепления мышечного корсета	1		
87	Пас мяча сверху в парах, силовая подготовка, игра «Ловишки с обручем»	1		
88	Игра в волейбол в кругу, развитие точности и координации движений	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
89	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, высокий старт с последующим ускорением, игра «Вызов номеров»	1		
90	Бег на 30 метров, многоскоки, игра «Кузнечики», развитие точности и координации движений	1		
91	Бег на 30 метров – тестирование, игра «Кузнечики», развитие точности и координации движений	1		

92	Прыжки в длину с места, многоскоки, игра « Вороны и воробьи»	1		
93	Прыжки в длину с места, многоскоки, игра « Вороны и воробьи»	1		
94	Прыжок в длину с места – тестирование, упражнения для укрепления мышечного корсета	1		
95	Метание мяча в цель, эстафеты, развитие точности и координации движений	1		
96	Метание мяча на дальность, игра «Хитрая лиса», развитие силовых способностей	1		
97	Метание мяча на дальность, игра «Хитрая лиса», упражнения для укрепления мышечного корсета	1		
98	Равномерный 6-минутный бег, игра «Съедобное не съедобное»	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры (футбол)</b>	<b>5</b>		
99	Ведение и остановка мяча, игра «Не упусти мяч», развитие точности и координации движений	1		
100	Ведение и остановка мяча, игра «Не упусти мяч», развитие точности и координации движений	1		
101	Игра вратаря, удары по воротам, игра в мини футбол, упражнения для укрепления мышечного корсета	1		
102	Игра вратаря, удары по воротам, игра в мини футбол	1		