

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

## Приказ от 30.08.2021г № 141-ОД

Директор Лазуткина Н.Г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по адаптивной физической культуре

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование, 4 класс

Количество часов: 102

Учитель: Бондарева Ольга Александровна

Программа разработана на основе примерной программы «Адаптивная физическая культура» (индивидуальное обучение на дому), 4 класс. Крушинская Светлана Михайловна. 2015год.

ст. Кутейниковская  
2021г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897; в ред. от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577, от 11.12.2020 №712);
4. Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
5. Приказа Министерства общего и профессионального образования РО от 09.06.2016 № 429 «Об утверждении примерных региональных учебных планов начального общего образования в рамках ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
6. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 №766);
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

9.Письма Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. N ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

10.Письмо Минобрнауки России от 15.03.2018г. № ТС-728/07 «Об организации работы по СИПР».

11.Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

12.Основной адаптированной образовательной программы основного общего образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021 г. № 135-ОД);

13.Индивидуального учебного плана МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 (утверждён приказом от 18.08.2021г. №135);

14.Устава МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3.

15. Примерная программа «Адаптивная физическая культура» (индивидуальное обучение на дому), Крушинская Светлана Михайловна. 2017год

## **Цель программы:**

Коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков:

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

## **Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102 ч: в 4 классе (33 учебные недели).

В течение учебного года дополнительные выходные и праздничные дни: 23.02.2022 г., 02.05.2022 г., 09.05.2022 г., поэтому материал будет выдан в полном объеме за счет уплотнения.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их 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.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Содержание учебного предмета**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающейся на дому. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и способствует развитию способности организовать

сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, Подвижные игры, спортивные игры (шашки, шахматы).

1. Основы знаний. Теоретические сведения. Учить ориентироваться в понятиях физическая культура. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.
2. Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: ходьба, перелезание и переползание. Упражнения с предметами, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учетом и возможностями домашнего обучения для обогащения двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с фляжками, обручами.
3. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.
4. Из игр в настоящую программу включены наиболее распространенные, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от возможностей домашнего помещения.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающейся, улучшение функциональных двигательных возможностей, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающейся и формирование культуры здоровья.

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Дата</b>		<b>Тема</b>
	<b>План</b>	<b>факт</b>	
1.			Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни человека.
2.			Из истории ФК. Как возникли первые соревнования.
3			Значение утренней зарядки.
4			Как зародились Олимпийские игры. Параолимпийцы.
5			Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.
6			Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге,
7			Упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ
8			Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
9			Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.
10			Пассивные упражнения. Дыхательные упражнения. Массаж паретичных конечностей
11			Всестороннее и гармоничное развитие личности.
12			Утомление. Стадии утомления.
13			Адаптивная ФК как система физических упражнений по профилактике утомления. Массаж.
14			Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса стоя. Игра «Донеси предмет».
15			Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба. Перешагивание через предметы.
16			Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины .
17			Дыхательная гимнастика во время занятий и после.
18			Комплексы дыхательной гимнастики.
19			Прокатывание среднего мяча , лежа на животе. Коррекционные

			упражнения.
20			Комплекс упражнений «Мы –физкультурники»
21			Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа.
22			Пассивные упражнения. Пассивно-активные упражнения. Дыхательные упражнения. Массаж паретичных конечностей.
23			Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава.
24			Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные упражнения.
25			Дыхательные упражнения. Массаж паретичных конечностей. Упражнения с предметами, мяч-эспандер, гимнастическая палка.
26			Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на укрепление мышечного корсета.
27			Пролезание на четвереньках через обруч. Упражнения на дыхание.
28			Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.
29			Специальные упражнения на мячах -фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию плоскостопия.
30			Специальные упражнения на мячах -фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию плоскостопия.
31			Специальные упражнения на развитие мелкой моторики.
32			Подвижная игра «Увернись от мяча».
33			Упражнения на растягивание мышц, пассивно, пассивно-активно. Дыхательные упражнения. Массаж
34			Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа.
35			Броски и прокатывание стопами среднего мяча в паре с учителем сидя на скамейке.
36			Специальные упражнения для укрепления силы мышц ног стоя. Дыхательные упражнения. Массаж

37			Упражнения на растягивание мышц, пассивно, пассивно-активно. Упражнения для развития координации движений. Пальчиковая гимнастика.
38			Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Массаж.
39			Упражнения на растягивание мышц, пассивно, пассивно-активно. Упражнения для развития координации движений.
40.			Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях опорно-двигательной системы.
41			Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.
42			Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях органов дыхания.
43			Упражнения на растягивание мышц, пассивно, пассивно-активно. Массаж.
44			Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях органов зрения.
45			Массаж паретичных конечностей. Упражнения с предметами. Фитбол-гимнастика.
46			Коррекционные упражнения
47			Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях органов слуха.
48			Массаж паретичных конечностей. Упражнения с предметами.
49			Массаж паретичных конечностей. Упражнения с предметами.
50			Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях кровообращения.
51			Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях зрения.
52			Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях зрения.
53			Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях органов дыхания.
54			Специальные упражнения для укрепления мышц стоп с использованием гимнастической палки, стоя и в движении.
55			Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательные упражнения
56			Специальные упражнения с захватыванием и перекладыванием пальцами стоп мелких предметов сидя на полу.
57			Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.
58			Упражнения с выполнением глубокого выдоха и вдоха в ходьбе
59			Дыхательные упражнения. Массаж паретичных конечностей. Упражнения с предметами, мяч-эспандер, гимнастическая палка.
60			Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц

			спины и брюшного пресса лежа. Дыхательные упражнения.
61			Игры(шашки, шахматы)
62			Игры(шашки, шахматы)
63			Специальные упражнения с обручем, стоя. Коррекционные упражнения.
64			Упражнения на развитие равновесия
65			Упражнения для формирования правильной осанки. Массаж.
66			Специальные общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости мышц плечевого пояса, стоя
67			Игры(шашки, шахматы)
68			Специальные упражнения с малым и массажным мячом сидя на полу. Коррекционные упражнения
69			Дыхательные упражнения.
70			Упражнения на укрепление мышечного корсета.
71			Игры(шашки, шахматы)
72			Специальные упражнения на развитие мелкой моторики.
73			Игры(шашки, шахматы)
74			Специальные упражнения на развитие мелкой моторики.
75			Упражнения на растягивание мышц, пассивно, пассивно-активно. Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательные упражнения
76			Игры(шашки, шахматы)
77			Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.
78			Дыхательные упражнения. Массаж паретичных конечностей. Упражнения с предметами, мяч-эспандер, гимнастическая палка.
79			Комплекс упражнений с большими мячами. Массаж паретичных конечностей.
80			Комплекс упражнений со скакалкой
81			Игры(шашки, шахматы)
82			Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательные упражнения
83			Перекаты в группировке, из исходного положения, лежа на спине вперед, назад, вправо, влево.
84			Большой и маленький мостик. Дыхательные упражнения
85			Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад, вверх .
86			Игры(шашки, шахматы)
87			Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад, вверх Массаж паретичных конечностей.
88			Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Игры(шашки, шахматы)
89			Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Игры(шашки, шахматы)

90		Пассивные упражнения. Пассивно-активные упражнения. Дыхательные упражнения. Массаж паретичных конечностей.
91		Упражнения с предметами, мяч-эспандер, гимнастическая палка.
92		Ходьба. Подвижные игры.
93		Закрепление ходьбы в различном темпе
94		Упражнения на растягивание мышц.
95		Упражнения на растягивание мышц, пассивно, пассивно-активно. Упражнения на развитие равновесия.
96		Ходьба с поворотами направо, налево.
97		Подвижные игры. «Два сигнала» «Запрещенное движение»
98		Коррекционные игры. «Запомни порядок» «Летает – летает»
99		Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Самые сильные»,
100		Игры(шашки, шахматы и не только). Массаж паретичных конечностей.
101		Подвижная игра «Точный шаг» Упражнения на укрепление мышечного корсета.
102		Двигательный режим в период летних каникул.

**РАССМОТРЕНО**

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО, технологии МБОУ

Кутейниковской казачьей СОШ №3

от \_\_\_\_\_ № 1

/Чернышов Е.А/

подпись руководителя МО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

/Ерина Г.М./

подпись

«\_\_\_\_» \_\_\_\_ 2021 года