

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Васильевская средняя школа»

<p>«Рассмотрено» Педагогический совет МБОУ ВМО «Васильевская средняя школа» от 29 августа 2023 г. №1</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УМР МБОУ ВМО «Васильевская средняя школа» _____ Л.Ю. Проничева</p>	<p>«Утверждаю» И.о. директора МБОУ ВМО «Васильевская средняя школа» _____ Е.В. Макарова</p>
---	---	--

«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ ВМО
«Васильевская средняя школа»
_____ Е.В. Макарова

_____ Е.В. Макарова

Рабочая программа учебного предмета
Адаптивная физическая культура
для обучающихся
с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(вариант 6.1)

Составитель: Гливка Н.М.,
учитель физической культуры

п.Васильевское, 2023 г.

1. 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 эмоциональной-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 (общеразвивающие упражнения, режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

Общие результаты (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические результаты (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений, и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

2. Содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика. 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 раздел включены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба, перелезание и переползание. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание уделяется формированию правильной, устойчивой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, которые проводятся по упрощенным правилам.

Раздел «Легкая атлетика» включает: метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежачая на спине, перекувытки в группировке вперед-назад, вправо-влево, ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

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

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на каждую тему

Всего в 1-4 классах - 270 часов (2 часа в неделю):

1 класс – 66 часов (2 часа в неделю),

2-4 классы – по 68 часов в год (2 часа в неделю).

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Воспитательный потенциал
1	Основы знаний. Теоретические сведения	7	<p><i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <p><i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.
2	Развитие двигательных способностей (ОФП)	11	
3	Профилактические и корригирующие упражнения	3	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	
5	Подвижные и спортивные игры	18	
6	Легкая атлетика	7	
7	Лыжная подготовка(теория)	4	

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Воспитательный потенциал
1	Основы знаний. Теоретические сведения	5	<p><i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <p><i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.
2	Развитие двигательных способностей (ОФП)	21	
3	Профилактические и корригирующие упражнения	14	
4	Гимнастика с элементами акробатики	7	
5	Подвижные и спортивные игры	12	
6	Легкая атлетика	2	
7	Лыжная подготовка(теория)	1	

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Воспитательный потенциал
1	Основы знаний. Теоретические сведения	8	<p><i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <p><i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i></p>
2	Развитие двигательных способностей (ОФП)	10	
3	Профилактические и корригирующие упражнения	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	
5	Подвижные и спортивные игры	11	
6	Легкая атлетика	10	
7	Лыжная подготовка(теория)	4	

			<ul style="list-style-type: none"> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.
--	--	--	--

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Воспитательный потенциал
1	Основы знаний. Теоретические сведения	8	<p><i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <p><i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.
2	Развитие двигательных способностей (ОФП)	10	
3	Профилактические и корригирующие упражнения	12	
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	
5	Подвижные и спортивные игры	11	
6	Легкая атлетика	10	
7	Лыжная подготовка(теория)	4	

Итоговая контрольная работа по физической культуре для 4 класса
Часть 1

Вариант 1

1. Какого цвета олимпийский флаг?
 - а – Красный с эмблемой олимпиады
 - б – Белый, синий, красный
 - в – Белый с олимпийской эмблемой
2. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?
 - а – Буллит
 - б – Пенальти
 - в – Штраф
3. Нападающий удар в волейболе
 - а – удар одной рукой через сетку
 - б – удар ногой через сетку
 - в – удар двумя руками через сетку
4. К тяжелой атлетике относятся :
 - а – занятие с гантелями и гирями
 - б – бег на короткие и длинные дистанции
 - в – поднятие штанги с большим весом
5. К легкой атлетике относятся:
 - а – занятие с гирями, с гантелями, штангой
 - б – прыжки в высоту и длину
 - в – бег, прыжки, метание различных снарядов
6. К спортивной гимнастике относится:
 - а – занятие на перекладине
 - б – занятие на брусках
 - в – занятие на брусках, перекладине, опорный прыжок

7. Игра в баскетбол это:

а -через сетку ногами

б – игра на два кольца

в – руками ногами через сетку

8. Эстафета в спортивных состязаниях передается:

а – после касания игрока рукой или передаче палочки

б – после выполнения упражнения, начинает другой

в – после бега начинает другой

9. К спортивным играм относится:

а – игра «перестрелка» , «выбивало»

б – игра баскетбол, волейбол, футбол

в – игра «боулинг» «третий лишний»

10. Спортивное единоборство это:

а – борьба, бокс, фехтование

б – стрельба, метание , прыжки

в – броски меча, толкание ядра

11. Какие физические качества развивали у своих детей народы древней Руси?

а – внимательность, смелость, точность

б – сила, выносливость, ловкость

в – решительность, терпеливость, настойчивость

12. Что такое комплекс физических упражнений?

а – это упражнение выполняется в определенной потребности, одно за другим

б – это упражнение на 8 счетов

в – это упражнение на силу, ловкость, выносливость

13. Как физические нагрузки влияют на частоту сердечных сокращений ?

а – увеличивается до 70 ударов

б – увеличивается на 90 ударов

в – увеличивается от 90 до 140 ударов и выше

14. Какие упражнения относятся к акробатике?

а – игра с мячом и без мяча

б – кувырок вперед, назад, стойка на голове

в – опорный прыжок через козла

15. Беговые лыжи подбираются:

а – по уровню головы

б – по уровню плеча

в – по уровню вытянутой руки

16. Как определить скорость при беги и ходьбе на лыжах?

а – бег до финиша на перегонки

б – бег по измерению секундомера

в – бег на длинные дистанции до 5 минут

17. В какой стране появилась современная игра баскетбол?

а – Южная Америка

б – У народов России

в – Соединены Штаты Америки

18. Сколько игроков в одной команде игры волейбол?

а – 5 игроков в команде

б – 6 игроков в команде

в – 7 игроков в команде

19. В какой стране появился современный футбол?

а - Соединены Штаты Америки

б – Россия

в – Англия

20. Какой девиз Олимпийских игр?

а – О Спорт и Мир

б – Лучший из лучших

в – Быстрее, выше , сильнее

Часть 2

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчи ки оценка "5"	мальчи ки оценка "4"	мальчи ки оценка "3"	девочк и оценка "5"	девочк и оценка "4"	девочк и оценка "3"
Прыжки в длину с места	см	160	145	130	150	135	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	12	8
Наклон вперед из положения стоя	см	7	3	0	13	10	7
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	35	30	25