

Адаптированная образовательная программа
начального общего образования
обучающихся с НОДА
по предмету « Физическая культура»
для 4 класса
на 2025-2026 учебный год

Составитель: учитель начальных классов

Берденникова О.В.

Цель программы – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: 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;
- изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, 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 с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: 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. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Принципы и подходы к реализации программы

Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от учителя постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний обучающегося с НОДА. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Принцип вариативности предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых

образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

Принцип непрерывности получения образования обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

Принцип инклюзивности направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

Принцип сотрудничества с семьей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 68 часов в 4 классе (2 часа в неделю из которых 1 час с педагогом, 1 час самостоятельно)

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;

— формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;

— формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;

— эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

— понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

— формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

— понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

--определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

--умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. Правила проведения Олимпийских и Паралимпийских игр. Связь физической культуры с традициями и обычаями народа. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение

руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Комплекс ОРУ и индивидуальной утренней зарядки, силовые упражнения с гантелями, упражнения с малым и большим мячом.

• ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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					
	Знания о физической культуре	2			http://fiskult-ura.ucoz.ru/
	История физической культуры	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
	Физическое развитие и его измерение	9			http://metodsovet.su/forum/15-117-1
	Режим дня школьника	2			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
	Занятия по укреплению здоровья	20			http://fiskult-ura.ucoz.ru/
	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	5			http://metodsovet.su/forum/15-117-1
	Физические упражнения	28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории физической культуры Общеукрепляющие упражнения.	1		1	02.09	
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов Общеукрепляющие упражнения.	1		1	04.09	Поле для свободного ввода
3	Зарождение Олимпийских игр Общеукрепляющие упражнения.	1		1	9.09	Поле для свободного ввода
4	Современные Олимпийские игры Общеукрепляющие упражнения.	1		1	11.09	Поле для свободного ввода
5	Правила поведения на уроках физкультуры. Общеукрепляющие упражнения.	1		1	16.09	Поле для свободного ввода
6	Физическое развитие, физические качества Общеукрепляющие упражнения.	1		1	18.09	Поле для свободного ввода
7	Сила как физическое качество Общеукрепляющие упражнения.	1		1	23.09	Поле для свободного ввода
8	Быстрота как физическое качество Общеукрепляющие упражнения.	1		1	25.09	Поле для свободного ввода
9	Выносливость как физическое качество Общеукрепляющие упражнения.	1		1	30.09	Поле для свободного ввода

10	Гибкость как физическое качество Общеукрепляющие упражнения.	1		1	02.10	Поле для свободного ввода
11	Развитие координации движений Общеукрепляющие упражнения.	1		1	07.10	Поле для свободного ввода
12	Развитие координации движений Общеукрепляющие упражнения.	1		1	09.10	Поле для свободного ввода
13	Дневник наблюдений по физической культуре Общеукрепляющие упражнения.	1		1	14.10	Поле для свободного ввода
14	Закаливание организма Общеукрепляющие упражнения.	1		1	16.10	Поле для свободного ввода
15	Утренняя зарядка Общеукрепляющие упражнения.	1		1	21.10	Поле для свободного ввода
16	Составление комплекса утренней зарядки. Общеукрепляющие упражнения.	1		1	23.10	Поле для свободного ввода
17	Составление комплекса утренней зарядки с мячом. Общеукрепляющие упражнения.	1		1	05.11	Поле для свободного ввода
18	Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки). Общеукрепляющие упражнения.	1		1	07.11	Поле для свободного ввода
19	Развитие координации движений. Игры «Ладонь, ребро, кулак», «Нос, ухо»			1	12.11	

	и др.					
20	Развитие координации движений. Игры «Ладонь, ребро, кулак», «Нос,ухо» и др.»	1		1	14.11	
21	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.	1		1	19.11	Поле для свободного ввода
22	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.	1		1	21.11	Поле для свободного ввода
23	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.	1		1	26.11	Поле для свободного ввода
24	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в положении сидя, касаясь вертикальной опоры.	1		1	28.11	Поле для свободного ввода
25	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки Упражнения в положении сидя, касаясь вертикальной опоры.	1		1	03.12	Поле для свободного ввода
26	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1		1	05.12	Поле для свободного ввода

27	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1		1	10.12	Поле для свободного ввода
28	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1		1	12.12	Поле для свободного ввода
29	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1		1	17.12	Поле для свободного ввода
30	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1		1	19.12	Поле для свободного ввода
31	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1		1	24.12	Поле для свободного ввода
32	Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.ОРУ.	1		1	26.12	Поле для свободного ввода
33	Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.ОРУ.	1		1		Поле для свободного ввода

34	Упражнения укрепляющие мышцы спины. Повороты влево-вправо, вперед назад. ОРУ. Перевороты со спины на живот и наоборот.	1		1		Поле для свободного ввода
35	Упражнения укрепляющие мышцы спины. Повороты влево-вправо, вперед назад. ОРУ. Перевороты со спины на живот и наоборот.	1		1		Поле для свободного ввода
36	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата».	1		1		Поле для свободного ввода
37	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата».	1		1		Поле для свободного ввода
38	Дыхательные упражнения:«Обнимая себя», «Насос», «Выпад, обнимая себя», диафрагмальное дыхание, упражнение «Волна», звуковое дыхание.	1		1		Поле для свободного ввода
39	Дыхательные упражнения:«Обнимая себя», «Насос», «Выпад, обнимая себя»,	1		1		Поле для свободного ввода

	диафрагмальное дыхание, упражнение «Волна», звуковое дыхание.					
40	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
41	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
42	Твой организм. Скелет. Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		Поле для свободного ввода
43	Твой организм. Мышцы. Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		Поле для свободного ввода
44	Твой организм. Внутренние органы.. Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		Поле для свободного ввода
45	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		Поле для свободного ввода
46	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		Поле для свободного ввода
47	Твой организм. Органы чувств. Упражнения для релаксации мимики лица.	1		1		Поле для свободного ввода
48	Твой организм. Органы чувств. Упражнения для релаксации мимики лица.	1		1		Поле для свободного ввода

49	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		1		Поле для свободного ввода
50	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		1		Поле для свободного ввода
51	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений.	1		1		Поле для свободного ввода
52	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1		1		Поле для свободного ввода
53	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1		1		Поле для свободного ввода
54	Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес». Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.			1		
55	Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес». Последовательное			1		

	расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.					
56	Режим дня. Разучивание комплекса новой утренней зарядки	1		1		Поле для свободного ввода
57	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Сидение с мешочком на голове Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки.	1		1		Поле для свободного ввода
58	Игры с малым мячом. Общеукрепляющие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода
59	Игры с большим мячом. Общеукрепляющие упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
60	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата	1		1		Поле для свободного ввода
61	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата	1		1		Поле для свободного ввода
62	Упражнения для формирования	1		1		Поле для свободного ввода

	правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. ОРУ					
63	Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. ОРУ	1		1		
64	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	1		1		Поле для свободного ввода
65	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	1		1		Поле для свободного ввода
66	Самоконтроль. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита. Общеукрепляющие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода
67	Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем удержания статических поз.	1		1		Поле для свободного ввода
68	Развитие общей выносливости путем	1		1		Поле для

	увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем удержания статических поз.					свободного ввода
--	--	--	--	--	--	------------------

Учебно-методический комплекс

1. А.П. Матвеев Физическая культура /Академический школьный учебник.,Просвещение., 2009
2. Физическая культура, 1-4кл Учебник общеобразовательных учреждений/ М., Просвещение.,2012 г
3. Коновалова, Н. Г, Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н. Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель, 2016. -90 с.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f412850>

УчиРУ <https://uchi.ru/teachers/lk>

Яндекс Учебник

ЯКласс