

Рассмотрено
ШМО начальных классов
Н.Х.Гимадиева
Протокол №1
от 22.08.2025г.

Согласовано
Заместитель директора
по УР
Р.Н. Исмагилова
Протокол №1
от 22.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Шумбутская СОШ»
Р.Х. Фарзутдинов
Приказ №73 о/д
от 22.08.2025 г.



**Адаптивная рабочая программа
начального общего образования
МБОУ «Шумбутская СОШ»
обучающихся 4 класса с
интеллектуальными нарушениями
(вариант 1)
учебного предмета «Физическая культура»
учителя начальных классов
Каримуллиной М.Х.**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«22» августа 2025г.

с. Шумбут 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
Итого:		102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Корректировка	Тема раздела. Тема урока
1	1			Предупреждение травм во время занятий
2	1			Понятия о предварительной и исполнительной командах
3	1			Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук
4	1			Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук
5	1			Бег с изменением темпа
6	1			Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге
7	1			Беговые упражнения
8	1			Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м
9	1			Ускорения до 30 м
10	1			Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге
11	1			Бег с преодолением простейших препятствий
12	1			Челночный бег 3х10 м
13	1			Прыжок в глубину
14	1			Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега
15	1			Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками
16	1			Чередование бега и быстрой ходьбы
17	1			Прыжки в высоту с места толчком двух ног
18	1			Осанка
19	1			Физические качества
20	1			Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному
21	1			Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево

22	1			Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук
23	1			Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»
24	1			Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги
25	1			Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке
26	1			Упражнения с гимнастическими палками
27	1			Упражнения на формирования правильной осанки
28	1			Тренировка дыхания
29	1			Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку
30	1			Упражнения для развития пространственно-дифференцировки
31	1			Упражнения для развития точности движений
32	1			Упражнения с обручем
33	1			Подлезание под препятствием высотой до 1 м
34	1			Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно
35	1			Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей
36	1			Ходьба по гимнастической скамейке парами
37	1			Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам
38	1			Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке
39	1			Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях
40	1			Переноска грузов
41	1			Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»

42	1			Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»
43	1			Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
44	1			Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
45	1			Техника безопасности и правила поведения на лыжне
46	1			Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов
47	1			Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов
48	1			Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию
49	1			Подготовка к передвижению на лыжах
50	1			Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками
51	1			Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками
52	1			Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками
53	1			Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м
54	1			Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м
55	1			Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
56	1			Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
57	1			Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
58	1			Повороты переступанием в движении
59	1			Повороты переступанием в движении
60	1			Повороты переступанием в движении
61	1			Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км
62	1			Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км

63	1			Значение и основные правила закаливания
64	1			Значение утренней гимнастики
65	1			Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах
66	1			Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи
67	1			Изучение техники подачи мяча в пионерболе
68	1			Изучение техники подачи мяча в пионерболе
69	1			Изучение техники подачи мяча в пионерболе
70	1			Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе
71	1			Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе
72	1			Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе
73	1			Учебная игра в пионербол
74	1			Учебная игра в пионербол
75	1			Учебная игра в пионербол
76	1			Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»
77	1			Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»
78	1			Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»
79	1			Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»
80	1			Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»
81	1			Эстафета с мячом
82	1			Подвижная игра «Филин и пташки»
83	1			Подвижная игра «Бой петухов»
84	1			Техника бега по дистанции
85	1			Техника бега по дистанции
86	1			Техника высокого старта
87	1			Техника высокого старта

88	1			Техника низкого старта
89	1			Техника низкого старта
90	1			Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега
91	1			Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега
92	1			Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель
93	1			Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель
94	1			Метание теннисного мяча на дальность
95	1			Метание теннисного мяча на дальность
96	1			Метание теннисного мяча на дальность
97	1			Метание теннисного мяча на дальность
98	1			Эстафетный бег
99	1			Эстафетный бег
100	1			Бег на скорость до 60 м
101	1			Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой
102	1			Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой