

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115 – О от "01" сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа
по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для **4 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса
3 ч. в неделю; **102** ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Руководитель ШМО: Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск – 2025 г.

Пояснительная записка.

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.2);
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.
- Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (м.: просвещение, 2011)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа по адаптивной физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Общей **целью** образования в области **физической культуры** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционального отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания для учащихся 4 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования»

Программа направлена на:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметная область

- Овладение ребёнком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Содержание программы

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4 класс
1.	Гимнастика с элементами акробатики	26
2.	Лёгкая атлетика	20
3.	Подвижные игры	24
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Плавание	11
6.	Основы знаний о физической культуре	10
	Итого	102

Календарно-тематическое (поурочное) планирование - 4 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Предупреждение травм во время занятий	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи. Комплекс УГГ.	https://resh.edu.ru/	01.09	
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры. Размыкание и смыкание приставными шагами.	https://resh.edu.ru/	04.05	
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/	05.09	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук	Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением.	https://resh.edu.ru/	08.09	
5	Бег с изменением темпа	Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнения. Упражнение с предметами на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/	11.09	
6	Прыжки на месте, с продвижением вперёд, в сторону, назад на одной ноге	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления.	https://resh.edu.ru/	12.09	
7	Беговые упражнения	Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	https://resh.edu.ru/	15.09	

8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения.	https://resh.edu.ru/	18.09	
9	Ускорения до 30 м	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	19.09	
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	https://resh.edu.ru/	22.09	
11	Бег с преодолением простейших препятствий	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Рассказать что такое физическая культура у древних народов. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	25.09	
12	Челночный бег 3 x 10 м	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	26.09	
13	Прыжок в глубину	Специально беговые упражнения. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	https://resh.edu.ru/	29.09	
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта.	https://resh.edu.ru/	02.10	
15	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	https://resh.edu.ru/	03.10	
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/	06.10	
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	https://resh.edu.ru/	09.10	
18	Осанка	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	https://resh.edu.ru/	10.10	
19	Физические качества	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	https://resh.edu.ru/	13.10	
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. Медленный бег. Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища.	https://resh.edu.ru/	16.10	
21	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	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	https://resh.edu.ru/	17.10	
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	https://resh.edu.ru/	20.10	
23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,	https://resh.edu.ru/	23.10	
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	https://resh.edu.ru/	24.10	
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	https://resh.edu.ru/	27.10	

26	Упражнения с гимнастическими палками	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,	https://resh.edu.ru/	07.11	
27	Упражнения на формирования правильной осанки	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	https://resh.edu.ru/	10.11	
28	. Тренировка дыхания	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	https://resh.edu.ru/	13.11	
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	14.11	
30	Упражнения для развития пространственно-дифференциро	Комплекс УГГ. Общеразвивающие упражнение. Разновидности ходьбы. Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	https://resh.edu.ru/	16.11	
31	Упражнения для развития точности движений	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/	20.11	
32	Упражнения с обручем	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	https://resh.edu.ru/	21.11	
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. . Провести эстафету.	https://resh.edu.ru/	24.11	
34	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж.	https://resh.edu.ru/	27.11	
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловле	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Лучшие стрелки».	https://resh.edu.ru/	28.11	
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Закрепить технику поворота переступанием с горы. Повторить игру «Не задень».	https://resh.edu.ru/	01.12	
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м.	https://resh.edu.ru/	04.12	
38	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке	Комплекс упражнений для рук и ног. Разновидности ходьбы. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	https://resh.edu.ru/	05.12	
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки в различных исходных положениях	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбу. Закрепление передвижению на лыжах.	https://resh.edu.ru/	08.12	
40	Переноска грузов	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег.	https://resh.edu.ru/	11.12	
41	Ловишки-хвостики, Салки. Игры с	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Повороты к ориентирам без контроля	https://resh.edu.ru/	12.12	

	элементами корректирующих упражнений	зрением в момент поворота.			
42	Ловишки-хвостики, Салки. Игры с элементами корректирующих упражнений	Комплекс общеразвивающих упражнений. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	https://resh.edu.ru/	15.12	
43	Школа мяча. Игры на развитие внимания, памяти, точности движений	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	https://resh.edu.ru/	18.12	
44	Школа мяча. Игры на развитие внимания, памяти, точности движений	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	19.12	
45	Техника безопасности и правила поведения на лыже	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	22.12	
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приёмов	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	25.12	
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приёмов	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	26.12	
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	29.12	
49	Подготовка к передвижению на лыжах	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	09.01	
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	Комплекс УГТ. Строевые упражнения. Медленный бег. Разновидности ходьбы. Обучение игры «Мяч через сетку».	https://resh.edu.ru/	12.01	
51	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	https://resh.edu.ru/	15.01	
52	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет.	https://resh.edu.ru/	16.01	
53	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/	19.01	
54	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	22.01	
55	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	Специально беговые упражнения. Бег на 60 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	23.01	
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/	26.01	
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	29.01	

	безопасности	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.			
58	Повороты переступанием в движении	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	https://resh.edu.ru/	30.01	
59	Повороты переступанием в движении	Упражнения на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	https://resh.edu.ru/	02.02	
60	Повороты переступанием в движении	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	https://resh.edu.ru/	05.02	
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	06.02	
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности бега и ходьбы. Бег с переходом на ходьбу	https://resh.edu.ru/	09.02	
63	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	Упражнение на формирование осанки. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение игре «Русская лапта».	https://resh.edu.ru/	12.02	
64	Значение и основные правила закаливания	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	13.02	
65	Значение утренней гимнастики	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/	16.02	
66	Перемещение на площадке в пионерболе, приём и передача мяча двумя руками у стены и в парах	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	https://resh.edu.ru/	19.02	
67	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/	20.02	
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/	26.02	
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для освоения с водой.	https://resh.edu.ru/	27.02	
70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	Погружения. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/	01.03	
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой	https://resh.edu.ru/	04.03	
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	Упражнения на дыхание.	https://resh.edu.ru/	05.03	
73	Учебная игра в пионербол	Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа.	https://resh.edu.ru/	11.03	
74	Учебная игра в пионербол	ОРУ, имитационные упражнения на суше.	https://resh.edu.ru/	12.03	
75	Учебная игра в пионербол	Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/	15.03	
76	Фигур, Светофор. Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок».	https://resh.edu.ru/	18.03	
77	Подвижная цель, Обгони мяч. Игры с метанием мяча	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Прыжки вверх с поворотом. Прокатывание по воде с помощью товарища. Вращение тела в воде. Группировка.	https://resh.edu.ru/	19.03	
78	Пусто место, Бездомный заяц. Подвижные	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Начинать	https://resh.edu.ru/	22.03	

	игры на развитие основных движений - бега	использование простейших гребковых движений рук на спине.			
79	Волк во рву, Рыбаки и рыбки. Подвижные игры на развитие основных движений - прыжков	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Использование простейших гребковых движений рук на спине. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/	01.04	
80	Наседка и цыплята, Зайцы, сторож и Жучка. Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Продолжать использование простейших гребковых движений рук на спине. Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/	02.04	
81	Наседка и цыплята, Зайцы, сторож и Жучка. Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Продолжать использование простейших гребковых движений рук на спине.	https://resh.edu.ru/	05.04	
82	Эстафета с мячом	Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Обучение прыжкам и стартам.	https://resh.edu.ru/	08.04	
83	Филин и пташки. Подвижная игра	ОРУ	https://resh.edu.ru/	09.04	
84	Бой петухов. Подвижная игра	ОРУ, имитационные упражнения на суше.	https://resh.edu.ru/	12.04	
85	Техника бега по дистанции	Соблюдать правила игры.	https://resh.edu.ru/	15.04	
86	Техника бега по дистанции	Инструктаж ТБ на уроках борьбы. Начать обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на формирования правильной осанки. истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами, района, республики с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	19.04	
87	Техника высокого старта	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие координации движения. Правила соревнований с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	22.04	
88	Техника высокого старта	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие выносливости. Правила соревнований с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	23.04	
89	Техника высокого старта	закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	26.04	
90	Техника высокого старта	закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Имитация броска через грудь с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	29.04	
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	Бросок через грудь с использованием ИКТ. Закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/	30.04	
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	Бросок через грудь с использованием ИКТ. закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	https://resh.edu.ru/	03.05	
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	Бросок через грудь с использованием ИКТ. Начать совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	https://resh.edu.ru/	06.05	
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Игра «Петушиные бои»	https://resh.edu.ru/	07.05	
95	Метание теннисного мяча на дальность	совершенствовать приемы самостраховки при бросках.	https://resh.edu.ru/	10.05	

96	Метание теннисного мяча на дальность	Устойчивость в взаимоотношениях с соперником. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения для рук и плечевого сустава.	https://resh.edu.ru/		
97	Метание теннисного мяча на дальность	Упражнения для рук и плечевого сустава. Бросок через грудь. Выталкивание из ковра с использованием ИКТ. ОРУ – упражнения для шеи.	https://resh.edu.ru/		
98	Эстафетный бег	Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
99	Эстафетный бег	Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
100	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Упражнения для ног. Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
101	Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека.	Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
102	Повторение изученного, игры				

Критерии оценивания предметных результатов по адаптивной физической культуре

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы и оценивается индивидуально с учетом двигательных нарушений. Это дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ (с учетом НОДА). Осуществляя оценивание подготовленности по адаптивной физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности, двигательные возможности с учетом диагноза и нарушений ОДА). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Оценки «3» и «2» по адаптивной физической культуре не ставятся

Подходы к оцениванию планируемых результатов обучения с НОДА

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

- владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;
- владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

Лист согласования к документу № Адаптивная физическая культ. 4 общ от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 23.10.2025 11:26

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 23.10.2025 - 11:27	-