Устьянский муниципальный округ Архангельской области

МБОУ "Бестужевская СОШ"

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физкультура»
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1)
4 класс
на 2026 – 2027 учебный год

с.Бестужево, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) по адаптивной физической культуре составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся интеллектуальными нарушениями далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (в действующей редакции).

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 пра-вильной 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 достиг-нутом 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.

Дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы определяется федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации к использованию в организации, осуществляющей образовательную деятельность в 2026 – 2027 году.

Общая характеристика учебного предмета

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Описание места учебного предмета

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс - 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч.

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Система оценки достижений

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 мел-ких 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 не намного 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 из-бежать которых он не может физически.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

№ 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Легкая атлетика				
1.	Предупреждение травм во время занятий	1			Библиотека цифрового образовательного контента
2.	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1			Библиотека цифрового образовательного контента
3.	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1			Библиотека цифрового образовательного контента
4.	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1			Библиотека цифрового образовательного контента
5.	Бег с изменением темпа	1			Библиотека цифрового образовательного контента
6.	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1			Библиотека цифрового образовательного контента
7.	Беговые упражнения	1			Библиотека цифрового образовательного контента
8.	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1			Библиотека цифрового образовательного контента
9.	Ускорения до 30 м	1			Библиотека цифрового образовательного контента
10.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1			Библиотека цифрового образовательного контента
11.	Бег с преодолением простейших препятствий	1			Библиотека цифрового образовательного контента
12.	Челночный бег 3х10 м	1			Библиотека цифрового образовательного контента
13.	Прыжок в глубину	1			Библиотека цифрового образовательного контента
14.	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1			Библиотека цифрового образовательного контента
15.	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1			Библиотека цифрового образовательного контента
16.	Чередование бега и быстрой ходьбы	1			Библиотека цифрового образовательного контента
17.	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1			Библиотека цифрового образовательного контента
	Гимнастика				
18.	Осанка	1			Библиотека цифрового образовательного контента
19.	Физические качества	1			Библиотека цифрового образовательного контента
20.	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в	1			Библиотека цифрового образовательного контента

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

	исходных положениях				
40.	Переноска грузов	1			Библиотека цифрового образовательного контента
	Игры				
41.	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
42.	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
43.	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
44.	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
	Лыжная подготовка				
45.	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1			Библиотека цифрового образовательного контента
46.	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1			Библиотека цифрового образовательного контента
47.	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1			Библиотека цифрового образовательного контента
48.	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1			Библиотека цифрового образовательного контента
49.	Подготовка к передвижению на лыжах	1			Библиотека цифрового образовательного контента
50.	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1			Библиотека цифрового образовательного контента
51.	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1			Библиотека цифрового образовательного контента
52.	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1			Библиотека цифрового образовательного контента
53.	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1			Библиотека цифрового образовательного контента
54.	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1			Библиотека цифрового образовательного контента
55.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1			Библиотека цифрового образовательного контента
56.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1			Библиотека цифрового образовательного контента
57.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с	1			Библиотека цифрового образовательного контента

	соблюдением техники безопасности				
58.	Повороты переступанием в движении	1			Библиотека цифрового образовательного контента
59.	Повороты переступанием в движении	1			Библиотека цифрового образовательного контента
60.	Повороты переступанием в движении	1			Библиотека цифрового образовательного контента
61.	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1			Библиотека цифрового образовательного контента
62.	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1			Библиотека цифрового образовательного контента
	Игры				
63.	Значение и основные правила закаливания	1			Библиотека цифрового образовательного контента
64.	Значение утренней гимнастики	1			Библиотека цифрового образовательного контента
65.	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1			Библиотека цифрового образовательного контента
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1			Библиотека цифрового образовательного контента
67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1			Библиотека цифрового образовательного контента
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1			Библиотека цифрового образовательного контента
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1			Библиотека цифрового образовательного контента
70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1			Библиотека цифрового образовательного контента
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1			Библиотека цифрового образовательного контента
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1			Библиотека цифрового образовательного контента
73	Учебная игра в пионербол	1			Библиотека цифрового образовательного контента
74	Учебная игра в пионербол	1			Библиотека цифрового образовательного контента
75	Учебная игра в пионербол	1			Библиотека цифрового образовательного контента
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков:	1			Библиотека цифрового образовательного контента

	«Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»				
80	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
82	Эстафета с мячом	1			Библиотека цифрового образовательного контента
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1			Библиотека цифрового образовательного контента
	Легкая атлетика				
85	Техника бега по дистанции	1			Библиотека цифрового образовательного контента
86	Техника бега по дистанции	1			Библиотека цифрового образовательного контента
87	Техника высокого старта	1			Библиотека цифрового образовательного контента
88	Техника высокого старта	1			Библиотека цифрового образовательного контента
89	Техника низкого старта	1			Библиотека цифрового образовательного контента
90	Техника низкого старта	1			Библиотека цифрового образовательного контента
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1			Библиотека цифрового образовательного контента
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1			Библиотека цифрового образовательного контента
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1			Библиотека цифрового образовательного контента
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1			Библиотека цифрового образовательного контента
95	Метание теннисного мяча на дальность	1			Библиотека цифрового образовательного контента
96	Метание теннисного мяча на дальность	1			Библиотека цифрового образовательного контента
97	Метание теннисного мяча на дальность	1			Библиотека цифрового образовательного контента
98	Эстафетный бег	1			Библиотека цифрового образовательного контента
99	Эстафетный бег	1			Библиотека цифрового образовательного контента
100	Бег на скорость до 60 м	1			Библиотека цифрового образовательного контента
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1			Библиотека цифрового образовательного контента
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой	1			Библиотека цифрового образовательного контента

	ходьбой				
	Итого	**102**			

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата	Содержание изменений	Причина внесения изменений