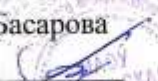


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Борковская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
 Л.В. Янина
протокол № 1
от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ОУ
А.В. Басарова

приказ № 52-ОД
от 29.08.2025 г.



Адаптированная рабочая программа для учащихся с УО вариант 1
учебного предмета «Физкультура»
для обучающихся 4 класса

с. Борки, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29. 12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», 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 АООП УО (вариант 1), в соответствии с учебным планом Борковской СОШ. Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели, 68 часов (2 часа в неделю), адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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.

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.

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Гимнастика	20
2	Лёгкая атлетика	16

3	Подвижные игры	20
4	Лыжи	12
	Всего	68

Календарно- тематическое планирование

№ урока п/п	Тема раздела, урока	Количес т во часов	По плану	Факт
1	Ходьба и бег	1	04.09.2025	
2	Высокий старт	1	08.09.2025	
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	11.09.2025	
4	Прыжки в длину с места	1	15.09.2025	
5	Бег на 30м	1	18.09.2025	
6	Бросок малого мяча на дальность	1	22.09.2025	
7	Стойка на лопатках перекатом назад	1	25.09.2025	
8	Упражнение «мост»	1	29.09.2025	
9	Кувырок назад-вперёд	1	02.10.2025	
10	Игры «Запрещённое движение»; «Передал-садись»	1	06.10.2025	
11	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	09.10.2025	
12	Стойка на лопатках перекатом назад	1	13.10.2025	
13	Подвижные игры и эстафеты	1	16.10.2025	
14	Прыжок через гимнастический снаряд козёл	1	20.10.2025	
15	Игры «Линейная эстафета», «Кто дальше прыгнет?»	1	23.10.2025	
16	Игры «Линейная эстафета», «Кто дальше прыгнет?»	1	06.11.2025	
17	Игры «Вызов номеров», «Перемена мест»	1	10.11.2025	
18	Игры «Кто дальше прыгнет?», «Попади в цель»	1	13.11.2025	
19	Т. Б. в спортивном зале. Кувырок вперёд-назад	1	17.11.2025	
20	Игры «Караси и щука», «Третий лишний»	1	20.11.2025	

21	Игры «День и ночь», «Караси и щука»	1	24.11.2025	
22	Стойка на лопатках перекатом назад	1	27.11.2025	
23	Игры «Волк во рву», «Пустое место»	1	01.12.2025	
24	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	04.12.2025	
25	Игры «День и ночь», «Караси и щука»	1	08.12.2025	
26	Упражнения в равновесии. Упражнение «Мост» на оценку	1	11.12.2025	
27	Игра- эстафета «Кто дальше прыгнет?», «Охотники и утки»	1	15.12.2025	
28	Метание мяча в цель	1	18.12.2025	
29	Прыжок в длину с места на результат	1	22.12.2025	
30	Игры «Волк во рву», «Мяч соседу»	1	25.12.2025	
31	Прыжки через скакалку на оценку	1	29.12.2025	
32	Лазание, перелазание по гимнастической стенке	1	12.01.2026	
33	Т. Б. на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг	1	15.01.2026	
34	Скользящий шаг	1	19.01.2026	
35	Торможение плугом	1	22.01.2026	
36	Попеременный двухшажный ход. Катание на лыжах 1000 м	1	26.01.2026	
37	Попеременный двухшажный ход. Катание на лыжах 1000 м	1	29.01.2026	
38	Попеременный двухшажный ход	1	02.02.2026	
39	Одновременный двухшажный ход	1	05.02.2026	
40	Одновременный двухшажный ход	1	09.02.2026	
41	Техника подъёма «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке	1	12.02.2026	
42	Подъём: «лесенкой» на оценку	1	16.02.2026	
43	Техника поворота переступанием в движении	1	19.02.2026	
44	Катание на лыжах на время 1000 м	1	23.02.2026	
45	Техника опорного прыжка через гимнастический снаряд козёл	1	26.02.2026	
46	Техника опорного прыжка через гимнастический снаряд козёл на оценку	1	02.03.2026	
47	Упражнение на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, упражнение «ласточка»)	1	05.03.2026	
48	Упражнение на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, упражнение «ласточка»)	1	09.03.2026	
49	Бросок набивного мяча из - за головы	1	12.03.2026	

50	Стойка на лопатках перекатом назад	1	16.03.2026	
51	Лазание, перелазание	1	19.03.2026	
52	Упражнение на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, упражнение «ласточка»)	1	23.03.2026	
53	Т.Б. в спортзале. Правила игры в пионербол	1	26.03.2026	
54	Ловля мяча двумя руками сверху и снизу	1	06.04.2026	
55	Подача мяча через сетку одной рукой	1	09.04.2026	
56	Учебная игра	1	13.04.2026	
57	Равновесие (ходьба по гимнастической скамейке.)	1	16.04.2026	
58	Бег на дистанцию 30 м с низкого старта	1	20.04.2026	
59	Бег на дистанцию 30 м с низкого старта на время	1	23.04.2026	
60	Игры «Третий лишний», «Гонка мячей».	1	27.04.2026	
61	Игры «Караси и щука», «Попади в мяч»	1	2.05.2026	
62	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	6.05.2026	
63	Прыжок в длину с места на результат	1	13.05.2026	
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	16.05.2026	
65	Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги» на результат	1	20.05.2026	
66	Высокий старт и низкий старт	1	23.05.2026	
67	Игры «Передача мячей», «Охотники и утки»	1	27.05.2026	
68	Игра «Перестрелка»	1	27.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Материально-техническое обеспечение

Мультимедийное оборудование

Компьютер (ноутбук), видеопроектор, интерактивная доска и др.

Учебно-практическое оборудование, дидактический материал

Изображения (картинки, фотографии) в соответствии с тематикой, определённой в программе по физической культуре.

Материалы и инструменты

Маты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, скакалки, сенсорный материал.