МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Отдел по образованию Администрации Палласовского муниципального района
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Краснооктябрьская СШ им. В.Н. Фомина»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО учителей начальных классов	ответственный за УВР	Директор школы
_____	_____	_____
[Кропулева Н.В.]	[Зенкина В.А.]	[Ушакова И.В.]
Протокол №1 от «27» августа 2026 г.		Приказ №138 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования
учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

п. Красный Октябрь, 2026

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, утвержденной Приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, плани-руемые результаты освоения программы по предмету.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

1. коррекция нарушений физического развития;
2. формирование двигательных умений и навыков;
3. развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
6. для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельно-сти;
7. формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
8. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навы-ков здорового и безопасного образа жизни;
9. поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

10. формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

11. воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

12. воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

13. Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

14. обогащение чувственного опыта;

15. коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

16. формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

17. Программой предусмотрены следующие виды работы:

18. беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

19. выполнение физических упражнений на основе показа педагогическо-го работника;

20. выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

21. самостоятельное выполнение упражнений;

22. занятия в тренирующем режиме;

23. развитие двигательных качеств на программном материале гимнасти-ки, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры в 1-4 классах, составляет 405 часов: в 1 классе – 99 часа (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее количество часов 303 час.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 класс

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Контрольные работы
1	Легкая атлетика	24	
2	Гимнастика	23	1
3	Лыжная подготовка	30	
4	Подвижные игры	25	1
Общее количество часов		102	

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордо-сти за свою Родину;
2. Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. 6владение навыками коммуникации и принятыми нормами социально-го взаимодействия;
5. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ро-лей;
6. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
7. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
9. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, береж-ному отношению к материальным и духовным ценностям;
10. проявление готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальный уровень:

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

8. знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

8. знание спортивных традиций своего народа и других народов;

9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Формирование БУД

Личностные учебные действия представлены следующими умениями:
испытывать чувство гордости за свою страну;
гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

Коммуникативные учебные действия включают:
вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями:
принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществле-ния;
осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены: Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Система оценки 4 класс.

Оценка «5» выставляется при выполнении упражнения с допущением мел-ких ошибок.
Такие как, неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение.
К значительным ошибкам относятся: Старт не

из требуемого положения Отталкивание далеко
от планки Несинхронность выполнения
упражнения.
Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.
Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.
Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Легкая атлетика. 11 часов			
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1	
2	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1	
3	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	
4	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1	
5	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	
6	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	
7	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, спреодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	
8	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, спреодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	

10	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1	
11	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1	
Подвижные игры. 20 часов			
1	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1	
2	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»	1	
3	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	
4	Верхняя подача мяча. Отработка.	1	
5	Эстафета «Веревочка под ногами».	1	
6	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1	
7	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	
8	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	
9	Игра «Зайцы в огороде».	1	
10	Игра «Зайцы в огороде».	1	
11	Игра «Мышеловка»	1	
12	Игра «Мышеловка»	1	
13	Игра «Эстафета зверей».	1	
14	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1	
15	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств	1	
16	Игра «Вызов номеров».	1	
17	Игра «Кто обгонит?»	1	
18	Игра «Кто обгонит?»	1	
19	Эстафеты с мячами.	1	
20	Эстафеты с мячами.	1	
Гимнастика 20 часов			
1	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок в перед. Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Кувырок назад и перекат.	1	

3	Кувырок назад и перекат.	1	
4	Лазание по вертикальному канату	1	
5	Лазание по вертикальному канату	1	
6	Лазание по вертикальному канату	1	
7	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	
8	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1	
9	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1	
10	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1	
11	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1	
12	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	
13	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	
14	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	
15	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1	
16	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1	
17	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	
18	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка поднога-ми».	1	
19	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты. Оценочные процедуры	1	
20	Совершенствование. Общеразвива-ющие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1	

Лыжная подготовка (21 час)			
1	Теоритические сведения; основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Техника скользящего шага Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1	
3	Подъем на склоннаискось. Торможение «Плугом».	1	
4	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1	
5	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1	
6	Повороты на лыжах «переступанием» Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1	
7	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	
8	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	
9	Повороты «Переступанием».	1	
10	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1	
11	Попеременный 2-х шажный ход.	1	
12	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1	
13	Торможение «Упором».	1	
14	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1	

15	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200м с переменной скоростью.	1	
16	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1	
17	Торможение «Плугом».	1	
18	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	
19	Торможение «Упором»	1	
	Встречная эстафета.		
20	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1	
21	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1	
Подвижные игры 23 часа.			
1	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации и иных способностей.	1	
2	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
3	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	
4	Расстановка игроков, их заимодействие, пас в три приема, передвижение на площадке.	1	
5		1	
6			
7	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на3 пасса.	1	
8	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	
9	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты	1	
10	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты	1	
11	Ловля мяча над головой. Боковая по-	1	
12	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учеб-	1	
13	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отра-	1	
14	Ведение мяча правой – левой рукой	1	

15	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	
16	Ведение мяча правой – левой рукой.	1	
17	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч.	1	
18	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами	1	
19	Броски мяча в щит. Эстафеты смя-чами. Игра «Перестрелка».	1	
20	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1	
21	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1	
22	Броски мяча в кольцо. Ловля иперед-ча мяча в кругу.	1	
23	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1	
Легкая атлетика 7 часов			
1	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1	
2	Челночный бег. Развитие скоростных способностей	1	
3	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц»	1	
4 (99)	Челночный бег. Круговая эстафета. Оценочная процедура	1	
5	Игра «Прыжок за прыжком».	1	
6	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1	
7	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	
Итого		**102**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267983

Владелец Сарабалиева Элика Жаксымбаевна

Действителен С 28.09.2026 по 28.09.2027