**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение   
 «Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

**отделение Викуловская специальная (коррекционная) школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на заседании ШМО**  **учителей**  **начальных классов**  **/протокол № 1**  **от 28.08.2025 года** | **Согласовано**  **на заседании**  **методического**  **совета школы**  **/протокол № 1**  **от 29.08.2025года** | **Утверждено**  **приказом**  **№\_\_212-ОД**  **от 29.08.2029 года** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по адаптивной физической культуре**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**для 4 класса**

**Кривых Светланы Викторовны**

(ФИО учителя)

**на 2025 – 2026 учебный год**

**с. Викулово   
 2025 год**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета « Адаптивная физическая культура» в 4-ем классе для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1), составлена на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание ин­тереса к физической культуре и спо­рту;

― овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) в со­от­ве­т­ствии с возрастными и психофи­зи­че­с­ки­ми особенностями обу­ча­ю­щих­ся;

― коррекция недостатков познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия; развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Срок реализации**

настоящей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» - 1 учебный год.

# Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Программа состоит из разделов: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная подготовки», «Подвижные игры».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и пе­рестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без из­ме­не­ний, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с пред­метами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штан­гой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты)

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Под­ви­ж­ные игры» и «Спортивные игры», которые способствуют укреплению здоровья обу­чающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют на­вы­ки коллективного взаимодействия.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

На реализацию программы по адаптивной физической культуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 102 часа (3 часа в неделю).

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

## 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, доброжелательности 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;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## Предметные результаты

Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

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

*Достаточный уровень:*

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

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

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

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

**Содержание учебного предмета.**

Учебным планом по адаптивной физической культуре в 4 классе предусмотрено изучение следующих разделов.

Раздел «Легкая атлетика**»** включает ходьбу; бег медленный до 4 минут; челночный бег (3х10м); прыжки в длину «согнув ноги»; в высоту способом

«перешагивание; метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели; на дальность.

# Учащиеся должны знать:

Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

# Учащиеся должны уметь:

выполнять с низкого старта; бегать в медленном темпе; прыгать в длину и высоту; метать малый мяч на дальность.

Раздел «Гимнастика**»** включает построение и перестроение;

выполнение команд; упражнения на равновесие «ласточка»; подтягивание в висе на канате; опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок прогнувшись.

# Учащиеся должны знать:

Рапорт дежурного, строевые команды, что такое дистанция, один – два комплекса утренней зарядки.

# Учащиеся должны уметь:

Подавать команды при сдаче рапорта; соблюдать дистанцию при перестроениях; правильно выполнять наскок на козла; сохранять равновесие.

Раздел «Подвижные игры»включают в себя различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием; «пионербол» , ознакомление с правилами.

Раздел «Лыжи**»** включает ознакомление с попеременным двухшажным ходом; подъем «ёлочкой», «лесенкой»; спуски в средней стойке; передвижение на лыжах (до 1,5км за урок).

# Учащиеся должны знать:

Правила ухода за лыжами и обувью.

# Учащиеся должны уметь:

Координировать движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе; Выполнять спуск в средней стойке; преодолевать дистанцию до 1,5 км.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока.** | | | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| 1 | | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Медленный бег  до 4 мин. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | |
| 2 | | Медленный бег до 4 мин.  Высокий старт 60м. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | |
| 3 | | Медленный бег до 4 мин.  Высокий старт 60м. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений | |
| 4 | | Метание мяча на дальность.  Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений | |
| 5 | | Метание мяча на дальность.  Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений | |
| 6 | | Метание мяча на дальность.  Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений | |
| 7 | | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт.  Кроссовый бег. | Осваивать технику прыжковых упражнений | |
| 8 | | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт.  Кроссовый бег. | Осваивать технику прыжковых упражнений | |
| 9 | | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт.  Кроссовый бег. | Осваивать технику прыжковых упражнений | |
| 10 | | Кроссовый бег 400м.  Прыжок в длину с разбега. | Осваивать технику прыжковых упражнений | |
| 11 | | Кроссовый бег 400м.  Прыжок в длину с разбега. | Осваивать технику прыжковых упражнений | |
| 12 | | Перестроение из одной шеренги в две.  Пионербол, правила игры. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| 13 | | Перестроение из одной шеренги в две.  Пионербол, правила игры. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| 14 | | Перестроение из одной шеренги в две.  Пионербол, правила игры. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении | |
| 15 | | Выполнение команд. Повороты кругом на  месте. Пионербол учебная игра. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении | |
| 16 | | Выполнение команд. Повороты кругом на  месте. Пионербол учебная игра. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении | |
| 17 | | Выполнение команд. Повороты кругом на  месте. Пионербол учебная игра. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении | |
| 18 | | Выполнение команд. Повороты кругом на  месте. Пионербол учебная игра. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении | |
| 19 | | Выполнение команд. Повороты кругом на  месте. Пионербол учебная игра. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении | |
| 20 | | Выполнение команд. Повороты кругом на  месте. Пионербол учебная игра. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. | |
| 21 | | Корригирующие упражнения. Игра  "Борьба за мяч. Учебная игра . | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. | |
| 22 | | Корригирующие упражнения. Игра  "Борьба за мяч. Учебная игра. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. | |
| 23 | | Корригирующие упражнения. Игра  "Борьба за мяч. Учебная игра. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. | |
| 24 | | Корригирующие упражнения. Игра  "Борьба за мяч. Учебная игра. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. | |
| 25 | | Корригирующие упражнения. Игра  "Борьба за мяч. Учебная игра. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. | |
| 26 | | Корригирующие упражнения. Игра  "Борьба за мяч. Учебная игра. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. | |
| 27 | | Упражнения без предмета. Вис и  раскачивание на канате . | Проявлять качества силы и координации при выполнении | |
| 28 | | Упражнения без предмета. Вис и  раскачивание на канате . | Проявлять качества силы и координации при выполнении | |
| 29 | | Кувырок вперед, назад. Стойка на  лопатках с перекатом назад. Лазанье по канату. | Осваивать технические действия | |
| 30 | | Кувырок вперед, назад. Стойка на  лопатках с перекатом назад. Лазанье по канату. | Осваивать технические действия | |
| 31 | | Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад. Лазанье по  канату. | Осваивать технические действия | |
| 32 | | Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в три приема.. Упражнения на  бревне. | Осваивать технические действия | |
| 33 | | Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в три приема.. Упражнения на  бревне. | Осваивать технические действия | |
| 34 | | Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в три приема.. Упражнения на  бревне. | Осваивать технические действия | |
| 35 | | Опорный прыжок в упор присев на козла.  Соскок с поворотом. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. | |
| 36 | | Опорный прыжок в упор присев на козла.  Соскок с поворотом. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. | |
| 37 | | Опорный прыжок через козла с поворотом  на 90 градусов. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. | |
| 38 | | Опорный прыжок через козла с поворотом  на 90 градусов. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. | |
| 39 | | Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну.  Танцевальная комбинация. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. | |
| 40 | | Прыжок ноги врозь через козла.  Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация. | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . | |
| 41 | | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». Строевая подготовка. | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . | |
| 42 | | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». Строевая подготовка. | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . | |
| 43 | | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». Повороты направо, налево. | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . | |
| 44 | | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». Повороты направо, налево. | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . | |
| 45 | | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». Повороты направо, | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . | |
| 46 | | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». Игра в баскетбол. | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . | |
| 47 | | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». Игра в баскетбол. | Осваивать технические действия | |
| 48 | | Построение с лыжами. Выполнение  команд. Передвижение на лыжах. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | |
| 49 | | Построение с лыжами. Выполнение  команд. Передвижение на лыжах. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | |
| 50 | | Передвижение на лыжах. Подъем  "Елочкой» | Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. | |
| 51 | | Передвижение на лыжах. Подъем  "Елочкой» | Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. | |
| 52 | | Передвижение на лыжах. Подъем  "Елочкой.» | Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. | |
| 53 | | Передвижение на лыжах. Подъем  "Елочкой». | Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. | |
| 54 | | Подъем "лесенкой", спуск в средней стойке. Передвижение по учебной лыжне  1км. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 55 | | Подъем "лесенкой", спуск в средней стойке .Передвижение по учебной лыжне  1км. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 56 | | Подъем "лесенкой", спуск в средней  стойке. Передвижение по учебной лыжне 1км. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 57 | | Подъем "лесенкой", спуск в средней стойке. Передвижение по учебной лыжне  1км. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 58 | | Передвижение на лыжах по учебной  лыжне. Подъем "лесенкой | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 59 | | Передвижение на лыжах по учебной  лыжне. Подъем "лесенкой | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | |
| 60 | | Передвижение на лыжах по учебной  лыжне. Подъем "лесенкой | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | |
| 61 | | Передвижение на лыжах по учебной  лыжне. Подъем "лесенкой | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | |
| 62 | | Освоение техники лыжных  ходов.Прохождение дистанции до 1км. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | |
| 63 | | Освоение техники лыжных  ходов. Прохождение дистанции до 1км. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | |
| 64 | | Освоение техники лыжных  ходов. Прохождение дистанции до 1км. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | |
| 65 | | Освоение техники лыжных | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | |
| 66 | | Попеременный двухшажный ход.  Повороты переступанием. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 67 | | Попеременный двухшажный ход.  Повороты переступанием. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 68 | | Попеременный двухшажный ход.  Повороты переступанием. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 69 | | Попеременный двухшажный ход.  Повороты переступанием. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 70 | | Попеременный двухшажный ход.  Повороты переступанием. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 71 | | Попеременный двухшажный ход.  Повороты переступанием. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . | |
| 72 | | «Овладей мячом», «Охотники и утки». | Осваивать  технические действия из спортивных игр. | |
| 73 | | Игры с ведением мяча. «Перестрелка». | Осваивать  технические действия из спортивных игр. | |
| 74 | | "Подвижная цель», "Снайперы" | Осваивать  технические действия из спортивных игр. | |
| 75 | | "Подвижная цель», "Снайперы"«Гонка  мячей по кругу» | Осваивать  технические действия из спортивных игр. | |
| 76 | | Лазанье по канату произвольным  способом. | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . | |
| 77 | | Лазанье по канату произвольным  способом. | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . | |
| 78 | | Лазанье по канату произвольным  способом. | ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения . | |
| 79 | | Упражнения со скакалкой. Вис на рейке  гимнастической стенки. | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности. | |
| 80 | | Упражнения со скакалкой. Вис на рейке  гимнастической стенки. | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности. | |
| 81 | | Упражнения со скакалкой. Вис на рейке  гимнастической стенки. | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности. | |
| 82 | | Медленный бег 3мин.Метание м/мяча в  цель. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 83 | | Медленный бег 3мин.Метание м/мяча в  цель. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 84 | | Медленный бег 3мин.Метание м/мяча в  цель. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 85 | | Челночный бег(3х10). Прыжок в длину с  разбега. Метание мяча на дальность. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 86 | | Челночный бег(3х10). Прыжок в длину с  разбега. Метание мяча на дальность. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 87 | | Челночный бег(3х10). Прыжок в длину с  разбега. Метание мяча на дальность. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений | |
| 88 | | Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м.  Игра "Челнок" | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений | |
| 89 | | Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м.  Игра "Челнок" | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений | |
| 90 | | Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м.  Игра "Челнок" | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений | |
| 91 | | Прыжок в длину с разбега. Медленный  бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 92 | | Прыжок в длину с разбега. Медленный  бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 93 | | Прыжок в длину с разбега. Медленный  бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 94 | | Метание мяча на дальность. Игры с бегом. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 95 | | Метание мяча на дальность. Игры с бегом. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 96 | | Подвижные игры: "Охотники и утки",  "лапта" | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 97 | | Круговая эстафета. Встречная эстафета. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 98 | | Комбинированные эстафеты. Эстафеты с  мячом. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 99-100 | | «Пустое место», «Белые медведи» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| 101-102 | | Подвижные игры на свежем воздухе.  Игра "Челнок" | Развивать быстроту и выносливость. | |