МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОЛОТНИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
АЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.К. КОТОВА

633351 Новосибирская область Болотнинский район с. Ача ул. Школьная 5
тел.: (838349) 44 – 282; факс (838349) 44-282, e-mail: s_ach_bol@edu54.ru

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____Туралина С.А.
Протокол №1 от 31.08.2026 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____Ерёмкина Ю.В.
Приказ № 120 от 31.08.2026 г

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
4 класс
(АООП обучающихся с НИ)

кол-во часов в неделю - 3; кол-во часов в год – 102

Составила учитель физической культуры:
Горбач Анастасия Викторовна

Ача

2026

Пояснительная записка

Основная цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребёнка 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.

Общая характеристика учебного предмета

Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Описание места учебного предмета

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе в объеме 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке,

стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 пасса).

Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;

5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;

7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты.

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;

- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

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

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности 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 правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Основные виды учебной деятельности

- Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.
- Участие в беседе.
- Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point.
- Участие в эстафетах.
- Участие в соревновательной деятельности.
- Работа с наглядным материалом.
- Выполнение разминки и подводящих упражнений.

Тематическое планирование

Название темы	**Количество часов, отводимых на освоение темы**
Легкая атлетика	11 ч.
Подвижные игры	20 ч.
Гимнастика	20 ч.

Лыжная подготовка	21 ч.
Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола	23 ч.
Легкая атлетика	7 ч.
Итого	102 ч.

Материально-техническое обеспечение:

АРМ учителя: персональный компьютер, проектор, экран настенный, акустическая система. Спортивные тренажеры: Силовая станция (1 шт.), Силовая станция многофункциональная (1 шт.), Тренажер эллиптический (1 шт.), Беговая дорожка механическая (1 шт.), Магнитный велотренажер (1 шт.), Тренажер (1 шт.). Спортивное оборудование: Скамейка гимнастическая, Бревно гимнастическое, Козел гимнастический, Мостик гимнастический, Канат, Теннисный стол «Агидель», Мяч баскетбольный, Мяч волейбольный, Мяч футбольный, Маты гимнастические стандарт, Мат гимнастический жесткий, Секундомер, Скакалки, Лыжи, Ботинки лыжные, Палки лыжные, Кольцо баскетбольное, Планка для прыжков в высоту, Стойки для прыжков в высоту, Сетка баскетбольная, Сетка волейбольная, Щит баскетбольный, Насос ручной, Палки гимнастические, Мячи набивные, Обручи, Конусы спортивные.

Учебно-методический материал:

1. Креминская, М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). - СПБ. : Владос Северо-Запад, 2013.

2. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. –М.: Просвещение, 2014.

3. Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград: Учитель, 2008.

4. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. / Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2004.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата	
		По плану	По факту
Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)			
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).		
2.	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета		
3.	Челночный бег. Метание мяча в цель.		
4.	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.		
5.	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.		
6.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину		

7.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину		
8.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину		
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».		
10.	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».		
11.	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.		
Подвижные игры (20 часов)			
12.	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»		
13.	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,		
14.	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами		
15.	Верхняя подача мяча. Отработка.		
16.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафета «Веревочка под ногами».		
17.	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 пасса.		
18.	Игра «Прыгуны и пятнашки».		
19.	Игра «Прыгуны и пятнашки».		
20.	Игра «Зайцы в огороде».		
21.	Игра «Зайцы в огороде».		
22.	Игра «Мышеловка»		
23.	Игра «Мышеловка»		
24.	Игра «Эстафета зверей».		
25.	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.		
26.	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.		
27.	Игра «Вызов номеров».		
28.	Игра «Кто обгонит?»		
29.	Игра «Кто обгонит?»		
30.	Эстафеты с мячами.		
31.	Эстафеты с мячами.		
Гимнастика (20 часов)			
32.	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике		

	безопасности.		
33.	Кувырок назад и перекат.		
34.	Кувырок назад и перекат.		
35.	Лазание по вертикальному канату		
36.	Лазание по вертикальному канату		
37.	Лазание по вертикальному канату		
38.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой		
39.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»		
40.	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.		
41.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).		
42.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.		
43.	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».		
44.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».		
45.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».		
46.	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».		
47.	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».		
48.	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».		
49.	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».		
50.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.		
51.	Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.		
Лыжная подготовка (21 час)			
52.	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.		

53.	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.		
54.	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».		
55.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.		
56.	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.		
57.	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.		
58.	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.		
59.	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.		
60.	Повороты «Переступанием».		
61.	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.		
62.	Попеременный 2-х шажный ход.		
63.	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.		
64.	Торможение «Упором».		
65.	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.		
66.	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.		
67.	Эстафета. Подъем «Елочкой».		
68.	Торможение «Плугом».		
69.	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.		
70.	Торможение «Упором» Встречная эстафета.		
71.	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.		
72.	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.		
Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)			
73.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
74.	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».		

75.	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.		
76.	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.		
77.	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.		
78.	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».		
79.	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 пасса.		
80.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».		
81.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты		
82.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты		
83.	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.		
84.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра.		
85.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка.		
86.	Ведение мяча правой – левой рукой.		
87.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.		
88.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.		
89.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».		
90.	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.		
91.	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		
92.	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».		
93.	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.		
94.	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.		
95.	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.		
Легкая атлетика (7 часов)			
96.	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие		

	скоростных способностей.		
97.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.		
98.	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».		
99.	Челночный бег. Круговая эстафета.		
100.	Промежуточная аттестация (Комплексная работа»		
101.	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».		
102.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».		
ИТОГО ПО КУРСУ:		**102 часа (3 часа в неделю)**	