

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Комитет по образованию и науке Администрации Волгоградской
области**

Отдел образования, опеки и попечительства администрации

Иловлинского муниципального района

МБОУ Логовская СОШ

РАССМОТРЕНА

руководитель ШМО



Попова А.М.

**Протокол №1
от «01» 09.2026 г.**

СОГЛАСОВАНА

методист по УР



Чувашина О.Н.

**Протокол №1
от «01» 09.2026 г.**

УТВЕРЖДЕНА

И.о директора школы



Чувашина О.Н.

**Приказ №248
от «01» 09.2026 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

индивидуального обучения обучающейся 4 «А» класса

Хорошавиной Дарины

с. Лог. 2026 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026(<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом психофизических особенностей обучающихся с НОДА, слабовидящего обучающегося, а также с учетом реализации их особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей и возможностей.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

II.

2. Цель и задачи

Цель: коррекция и компенсация нарушений физического и психического развития обучающихся с умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков; обучение правильной осанке; развитие координационных способностей; формирование знаний о своём организме, правилах личной гигиены и безопасного поведения.

Коррекционно-развивающие: развитие и коррекция двигательных способностей (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты); коррекция и компенсация нарушений физического развития; развитие психических процессов (внимание, память, пространственная ориентировка).

Воспитательные: воспитание интереса к занятиям физической культурой; формирование волевых качеств (настойчивость, смелость, самостоятельность); воспитание дисциплинированности и культуры поведения.

3. Место предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана. На изучение предмета отводится 0,5 часа в неделю (17 часов за год). Занятия проводятся по понедельникам через неделю в условиях надомного обучения. Учебный год — 34 учебные недели (с 01.09.2026 по 27.05.2027).

Каникулы:

- осенние — с 26.10.2026 по 03.11.2026
- зимние — с 31.12.2026 по 10.01.2027
- весенние — с 27.03.2027 по 04.04.2027
- летние — с 27.05.2027

4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям физической культурой;
- соблюдение правил личной гигиены;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- проявление дисциплинированности на уроках;
- умение взаимодействовать с учителем и сверстниками.

Предметные результаты:

Достаточный уровень:

- выполнение строевых упражнений и команд;
- выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
- выполнение упражнений на формирование правильной осанки;
- ходьба и бег с соблюдением техники безопасности;
- выполнение упражнений на координацию и равновесие;
- выполнение простых акробатических упражнений;
- выполнение бросков и ловли мяча;
- соблюдение правил личной гигиены на занятиях.

Минимальный уровень:

- выполнение строевых упражнений с помощью учителя;
- выполнение общеразвивающих упражнений по подражанию;
- ходьба по прямой с сохранением равновесия;
- бросок и ловля мяча с помощью учителя;
- соблюдение элементарных правил гигиены;
- ориентировка в пространстве зала с помощью учителя.

5. Базовые учебные действия

1. Личностные: осознание себя как ученика, проявление интереса к урокам физкультуры, соблюдение правил поведения.
2. Коммуникативные: вступление в контакт с учителем, понимание обращённой речи, выполнение инструкций.

3. Регулятивные: принятие инструкции, следование плану действий, оценка результата с помощью учителя.
4. Познавательные: выделение существенных признаков упражнений, сравнение, классификация движений.

6. Система оценки

Оценка достижений обучающихся проводится по 5-балльной системе. Оценка «2» не ставится. При оценивании учитываются: степень самостоятельности выполнения упражнений, качество техники движений, правильность выполнения команд, старание и активность на уроке.

7. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре: правила поведения на уроке, личная гигиена, строение тела, влияние упражнений на организм.

Лёгкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, метание.

Гимнастика с элементами акробатики: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, акробатика, равновесие.

Подвижные игры: игры на внимание, координацию, развитие физических качеств.

Лыжная подготовка: техника безопасности, основные стойки, ступающий шаг (по условиям).

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Часов
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Лёгкая атлетика	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	5
4	Подвижные игры	3
5	Лыжная подготовка	2
6	Повторение. Итоговые занятия	2
	ИТОГО	17

III. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Тема	Понятия	УУД	Предметные результаты	Домашнее задание
1	2026-09-07	Вводный инструктаж. Правила поведения на уроке физкультуры. Личная гигиена	Инструктаж, правила безопасности, гигиена	Личностные: осознание необходимости соблюдения правил. Регулятивные: принятие инструкции учителя. Коммуникативные: понимание обращённой речи	Знает правила поведения на уроке. Соблюдает правила личной гигиены	Выучить правила поведения на уроке
2	2026-09-21	Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег в медленном темпе	Ходьба, бег, темп, носки, пятки	Регулятивные: следование плану действий. Познавательные: выделение существенных признаков ходьбы и бега	Выполняет ходьбу разными способами. Бежит в медленном темпе	Повторить виды ходьбы
3	2026-10-05	Бег с ускорением. Прыжки на месте и с продвижением	Ускорение, прыжок, отталкивание	Регулятивные: контроль за выполнением упражнения. Личностные: проявление старания	Выполняет бег с ускорением. Прыгает на месте и с продвижением	Выполнить прыжки на месте 10 раз
4	2026-10-19	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель	Прыжок в длину, метание, цель, малый мяч	Познавательные: сравнение результатов. Регулятивные: оценка результата с помощью учителя	Выполняет прыжок в длину с места. Метает мяч в цель	Повторить технику прыжка
5	2026-11-09	Строевые упражнения. Повороты на месте. Команды	Строй, шеренга, поворот, команда	Коммуникативные: выполнение команд учителя. Регулятивные: самоконтроль положения тела	Выполняет строевые упражнения. Выполняет повороты по команде	Повторить строевые команды
6	2026-11-23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на осанку	Осанка, общеразвивающие упражнения, положение тела	Личностные: формирование установки на здоровый образ жизни. Регулятивные: контроль за осанкой	Выполняет ОРУ без предметов. Контролирует осанку	Выполнять упражнения на осанку дома
7	2026-12-07	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка)	Гимнастическая палка, мяч, упражнения с предметами	Познавательные: выделение существенных признаков упражнений. Коммуникативные: взаимодействие с учителем	Выполняет ОРУ с предметами. Держит предмет правильно	Повторить упражнения с мячом
8	2026-12-21	Акробатические упражнения: группировка, перекаты	Группировка, перекат, положение тела	Регулятивные: следование инструкции. Личностные: проявление смелости	Выполняет группировку. Выполняет перекаты	Повторить технику группировки
9	2027-01-11	Упражнения на равновесие. Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке	Равновесие, стойка, гимнастическая скамейка	Регулятивные: контроль за положением тела. Познавательные: ориентировка в пространстве	Выполняет упражнения на равновесие. Проходит по скамейке	Выполнять стойку на носках
10	2027-01-25	Подвижные игры на внимание. «Класс, смирно!»	Подвижная игра, внимание, реакция	Коммуникативные: взаимодействие в игре. Личностные: дисциплинированность	Участвует в подвижных играх. Реагирует на команды	Повторить правила игры
11	2027-02-08	Подвижные игры на координацию. «Попади в цель»	Координация, меткость, бросок	Познавательные: оценка результата. Личностные: проявление настойчивости	Участвует в игре. Метает в цель	Повторить правила игры «Попади в цель»
12	2027-02-22	Подвижные игры с мячом. «Мяч	Передача мяча, ловля,	Коммуникативные: взаимодействие с	Передаёт и ловит мяч. Участвует в	Повторить способы

		водящему»	взаимодействие	учителем. Регулятивные: контроль действий	игре	передачи мяча
13	2027-03-08	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Стойки лыжника	Лыжи, стойка, техника безопасности, лыжная подготовка	Регулятивные: принятие инструкции по ТБ. Познавательные: запоминание стоек	Знает правила ТБ на лыжах. Выполняет стойки лыжника	Выучить правила ТБ на лыжах
14	2027-03-22	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	Ступающий шаг, скольжение, лыжи	Регулятивные: контроль за выполнением. Личностные: проявление выносливости	Выполняет ступающий шаг на лыжах	Повторить технику ступающего шага
15	2027-04-05	Повторение. Ходьба и бег. Прыжковые упражнения	Ходьба, бег, прыжок, повторение	Регулятивные: самоконтроль. Познавательные: сравнение результатов	Выполняет ходьбу, бег, прыжки. Улучшает результаты	Повторить упражнения
16	2027-04-19	Повторение. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку	Осанка, ОРУ, повторение	Личностные: формирование привычки к занятиям. Регулятивные: контроль осанки	Выполняет ОРУ. Контролирует осанку	Выполнять упражнения дома
17	2027-05-03	Итоговое занятие. Контрольная проверка двигательных умений	Контроль, двигательные умения, итог	Регулятивные: оценка результата. Личностные: проявление старания и самостоятельности	Выполняет контрольные упражнения. Демонстрирует двигательные умения	Повторить все изученные упражнения

IV. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольная работа №1 (промежуточная)

Дата проведения: 11.01.2027 (урок №9)

Задания:

5. Выполнить ходьбу на носках, на пятках (3–5 шагов).
6. Выполнить бег в медленном темпе (15–20 секунд).
7. Выполнить прыжок в длину с места (2 попытки).
8. Выполнить общеразвивающие упражнения без предметов (5 упражнений).
9. Выполнить упражнение на равновесие — стойка на носках (10 секунд).

Критерии оценивания:

«5» — все упражнения выполнены правильно, самостоятельно, с хорошей координацией

«4» — упражнения выполнены с небольшими недочётами, с незначительной помощью учителя

«3» — упражнения выполнены с помощью учителя, с нарушением техники, но с проявлением старания

Оценка «2» не ставится. При невозможности выполнения упражнения оценивается попытка и старание обучающегося.

Контрольная работа №2 (итоговая)

Дата проведения: 03.05.2027 (урок №17)

Задания:

10. Выполнить строевые упражнения — повороты на месте по команде.
11. Выполнить ходьбу разными способами (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра).
12. Выполнить бросок малого мяча в цель (3 попытки).
13. Выполнить упражнение на равновесие — ходьба по гимнастической скамейке.
14. Выполнить группировку и перекат.
15. Выполнить общеразвивающие упражнения с предметом (мяч).
16. Назвать правила личной гигиены на занятиях физкультурой.

Критерии оценивания:

«5» — все задания выполнены правильно и самостоятельно, демонстрируется уверенное владение двигательными умениями

«4» — большинство заданий выполнено правильно, с незначительной помощью учителя

«3» — задания выполнены с помощью учителя, с нарушением техники, но обучающийся проявляет старание

Оценка «2» не ставится. При выполнении контрольных упражнений учитываются индивидуальные особенности и возможности обучающегося.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение:

- Бгажнокова И.М. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.
- Бгажнокова И.М. Адаптивная физическая культура. Учебник для 4 класса. — М.: Просвещение.
- Методические рекомендации к проведению уроков адаптивной физической культуры.

Материально-техническое обеспечение:

- Гимнастический мат.
- Гимнастическая скамейка.
- Мячи разные (большой, малый, набивной).
- Гимнастическая палка.
- Скакалка.
- Кегли для метания в цель.
- Лыжи с ботинками (по сезону).
- Свисток.
- Секундомер.
- Мячи для подвижных игр.

Технические средства обучения:

- Компьютер (ноутбук) с выходом на образовательные ресурсы.
- Мультимедийный проектор (при необходимости).
- Аудиоколонки для проведения ритмической гимнастики.
- Электронные образовательные ресурсы (видеоматериалы по технике упражнений).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267959

Владелец Чувашина Ольга Николаевна

Действителен с 25.09.2026 по 25.09.2027