

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Управление образования администрации Калининского
муниципального округа Тверской области
МОУ “Васильевская СОШ”

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ
“Васильевская СОШ”

Сидорова Г. С.
Приказ № 13/08
от “13” 08 2026 г.

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающегося 4 класса
(индивидуальное обучение)
· Вариант 8.3

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3)

Данная рабочая программа является рабочим документом учителя, который позволяет планомерно, обоснованно и системно, соблюдая преемственность и выполнять требования программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.

Рабочая программа реализуется:

- на этапе начального общего образования обучающихся с ОВЗ (РАС) (вариант 8.3)
- образовательная область физическая культура: предмет «Адаптивная физическая культура».
- Срок реализации программы 1 год.

Рабочая программа определяет:

- содержание по предмету;
- порядок, последовательность и время изучения разделов и тем образовательной программы;
- темы и краткое содержание каждого урока;
- планируемые результаты освоения предметного содержания;

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с РАС и умственной отсталостью составлена в соответствии с требованиями нормативных и инструктивно-методических документов:

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023)
3. Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023
«Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654)
5. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20
«Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован

18.12.2020 № 61573)

7. Письмо Минобразования РФ от 3.04.2003 г. № 27/2722-6 “Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект”
8. Письмо Минпросвещения России от 31.08.2023 № АБ-3569/07 "О направлении разъяснений по организации образования обучающихся с ОВЗ в 2026/27 уч. г.
9. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (вариант 8.2, 8.3, 8.4) МОУ «Васильевская СОШ» на 2026-2028 гг.

1. Планируемые результаты освоения АООП НОО

Результаты освоения адаптированной программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ОВЗ (РАС) оцениваются на момент освоения разделов программы, завершения учебного года и завершения освоения программы по предмету.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ОВЗ (РАС) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по предмету «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ (РАС)

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; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

принимать правильную осанку; 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 освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказывать носильную 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 уметь их применять в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий и 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.

В структуре результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ОВЗ (РАС) в культуру, овладение ими социальным и культурным опытом.

2. Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП НОО

Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения АООП НОО призвана решать следующие задачи:

- 1) закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описание объекта и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- 2) ориентировать образовательный процесс на развитие личности обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- 3) обеспечивать интегративный подход к оценке результатов освоения АООП НОО, позволяющий оценивать в единстве предметные и личностные результаты его образования;
- 4) позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений.

Результат продвижения второклассников в развитии определяется на основе анализа их продуктивной деятельности: поделок, рисунков, уровня

формирования учебных навыков, речи. Уровень обученности отслеживается с использованием таких форм контроля как: наблюдение, беседа, тест, практическая работа. Содержание контрольно-измерительных материалов охватывает обязательный минимум содержания образовательной программы и соответствует требованиям к уровню подготовки обучающихся по темам. Формы и методы контроля и формы и методы работы с обучающимися в процессе изучения выбираются с учетом содержания урока, психолого–педагогических и возрастных особенностей обучающихся, и направлены на реализацию целей учебного предмета.

Оценки планируемых результатов АООП НОО ставятся со второго полугодия второго класса. Для оценки используются: контрольно-измерительные нормативы по ОФП, нормативы по основам спортивных игр.

3. Программа формирования БУД

Программа формирования базовых учебных действий (далее — программа формирования БУД) обучающихся с расстройствами аутистического спектра, отягощенных легкими интеллектуальными нарушениями реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП НОО обучающихся с РАС (вариант 8.3.).

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с РАС (вариант 8.3). Базовые учебные действия (далее – БУД) — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с РАС (вариант 8.3.).

БУД не обладают той степенью обобщенности, которая обеспечивает самостоятельность учебной деятельности и ее реализацию в изменяющихся учебных и внеучебных условиях. БУД формируются и реализуются только в совместной деятельности педагога и обучающегося. БУД обеспечивают становление учебной деятельности ребенка с РАС (вариант 8.3) в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной. Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности учащихся с РАС (вариант 8.3), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

- определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая

психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;

- определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов. Согласно требованиям Стандарта уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с РАС (вариант 8.3) определяется на момент завершения обучения школе.

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные.

Функции базовых учебных действий:

- обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания любой предметной области;
- реализация преемственности обучения на всех ступенях образования; формирование готовности обучающегося с РАС (вариант 8.3) к дальнейшей трудовой деятельности;
- обеспечение целостности развития личности обучающегося.

С учетом возрастных особенностей, обучающихся с РАС (вариант 8.3) базовые учебные действия рассматриваем на различных этапах обучения.

Базовые учебные действия, формируемые в 4 классах. Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.
3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.
4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности. Характеристика базовых учебных действий. Личностные учебные действия. Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;-
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать;
- писать;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

5. Общая характеристика учебного предмета, цель и задачи

Предметом обучения физической культуре в основной 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: требований к результатам освоения АООП НОО, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

По школьному учебному плану продолжительность учебного года 34 учебных недели.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» отводится: 102 ч. (3 часа в неделю).

Распределение часов по темам.

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	1
Гимнастика	9
Легкая атлетика	26
Подвижные игры	36
Лыжная подготовка	14

Основы спортивных игр	16
Общее количество часов	102

Цели и задачи рабочей программы по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, особенностями детей с РАС предмет «Адаптивная физическая культура» направлен на достижение следующих целей:

- Формирование представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Формирование навыка выполнения комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- Освоение основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение
- Формирование навыка выполнения несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Формирование представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Формирование навыка выполнения принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- Формирование навыка выполнения взаимодействия со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- Формирование представления правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Соответствие Федеральному Государственному образовательному стандарту Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Контингент обучающихся по данной программе - дети с ОВЗ (РАС) 4 класс. Обучающийся испытывает серьезные трудности в общении, речь неразвита, коммуникативные навыки в зачаточном состоянии.

Специфические особенности данной категории обучающихся **закключаются в следующем:**

- в нарушениях интеллектуального развития,
- в недоразвитии психики с преобладанием интеллектуальной недостаточности
- в разбалансированности процессов возбуждения и торможения,
- в нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.
- в замедленности темпа психических процессов, слабой подвижности и переключаемости

- в недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности,
- в недоразвитии эмоционально-волевой сферы
- в нарушении ощущения и восприятия, в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала,
- в нарушении процесса мышления, способности к отвлечению и обобщению.
- в явно выраженных недостатках речевой деятельности
- нарушением развития коммуникации и социальных навыков;
- аффективными проблемами в поведении;
- трудностями развития активных взаимоотношений с меняющейся средой;
- установкой на сохранение постоянства и стереотипности в окружении и поведении детей.
- в своеобразии социализации и развития, которое осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ОВЗ (РАС) вариант 8.3 разработана с учетом образовательных потребностей этой категории детей. В данной программе учитывается необходимость:

- непрерывности коррекционно-развивающего процесса,
- реализации на уроке психологических рекомендаций, оптимизирующих взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- реализации в учебной деятельности психологических рекомендаций, направленных на установление взаимодействия с обучающимся
- наглядно-действенный характера содержания по предмету;
- упрощённой системы учебно-познавательных задач, решаемых на уроке;
- введения учебного содержания, способствующего формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира;
- отработки социально-бытовых и коммуникативных навыков;
- создания учебных ситуаций, позволяющих использовать сформированные знания и умения в новых обстоятельствах;
- обеспечения особой пространственной и временной организации урока с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью;
- использования преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляции познавательной активности,

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ (РАС) вариант 8.3 основана на принципах *дифференцированного и деятельностного подхода*.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания предмета, вариативность содержания предмета, предоставляя обучающимся возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода в программе является организация процесса познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием предмета.

6. Содержание учебного предмета, учебно-методический комплекс

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры»; «Основы спортивных игр».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя, выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.
- использование интерактивного оборудования для занятий физической культурой (интерактивный скалодром, интерактивный физкультурный комплекс).

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

С гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад,

вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. . Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.

Календарно-тематическое планирование рабочей программы Физическая культура, составлено с учетом возможности использования различных форм работы с обучающимся.

Урок преимущественно проводится в форме практического занятия, в котором используются методы и формы организации урока физкультуры.

Занятия строятся с учетом возрастных и психофизических особенностей детей.

Уровень требований, предъявляемый к обучающимся в соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с ОВЗ вариант 8.3.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Правила обращения с лыжным инвентарём. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Практический материал

Техника передвижения на лыжах

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный душажный ход;

3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъемы «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение до /100м/200м/300м./

Основы спортивных игр

Теоретические сведения

Элементарные сведения о правилах спортивных игр. Правила игр.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.

Практический материал

Футбол

Техника передвижения. Удары по ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Взаимодействие игроков передней линии при приеме

Бадминтон

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху.

Баскетбол

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча

двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Групповые действия.

6. Предметные результаты освоения программы, формы текущего контроля, контрольно-измерительные нормативы

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания образовательных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой; понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие:

- соответствие/несоответствие науке и практике («верно» / «неверно»);
- прочность усвоения (минимальное/достаточное).

Качество освоения программы	Уровень достижений
Меньше 50%	Минимальный
Свыше 50%	Достаточный

Оценка достижения планируемых предметных результатов по предмету «Физическая культура»

Успешность освоения АООП обучающихся 4 «б» класса обучающихся по программе

8.3 оценивается по пятибалльной шкале.

Перевод отметки в пятибалльную шкалу осуществляется по следующей схеме:

Качество освоения программы	Уровень достижений	Отметка в балльной шкале
Меньше 35%	Низкий	«2»
35-50 %	Удовлетворительный	«3»
50-65%	Хороший	«4»

Формы текущего контроля

Контроль уровня развития основных физических качеств учащихся (гибкости, выносливости, скорости, координации, силы) осуществляется на основе разработанных нормативных показателей выполнения упражнений: челночный бег 3X10 м, прыжок в длину с места, подъем туловища (30 с),

наклон вперед из положения сидя, бросок наивного мяча из-за головы.

7. Календарный учебный график

В календарном учебном графике по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей ОВЗ РАС (8.3) в неделю отводится 3 ч.

Организация образовательной деятельности осуществляется по учебным четвертям. Урочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организуется по 5-дневной учебной неделе.

Продолжительность учебного года при получении начального общего образования составляет в 4-ом классе - 34 недели.

С целью профилактики переутомления в федеральном календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул.

Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 урока) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 20 - 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по СИПР.

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной Гигиеническими нормативами.

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

Физическая культура	Количество часов/ нед.
4 класс	3 часа

8. Календарно – тематическое планирование На 2026 – 2027 учебный год

№	Дата		Тема урока	Реализация обязательного образовательного уровня	Дидактическое Обеспечение, наглядные пособия, учебник и т.д.	Межпредметные связи
	По плану	факт				

Основы знаний 1 ч						
1			Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Сообщать знания по физической культуре, научить считать ЧСС	Инструкции по технике безопасности	
Гимнастика 9 ч						
2			Построение в одну шеренгу по команде	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток	математика
3			Построение в одну шеренгу по команде	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток	математика
4			Повороты на месте в строю, ходьба бег по залу	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток	математика
5			Повороты на месте в строю, ходьба бег по залу	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток	математика
6			Равномерный бег по залу друг за другом	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
7			Равномерный бег по залу друг за другом, ОРУ	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток	математика
8			Ходьба на носках, на пятках	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток	математика
9			Разучивание техники кувyrка вперед	Формировать двигательные навыки	Свисток	математика
Легкая атлетика 14 ч						

Легкая атлетика 14 ч

10			Разучивание техники прыжка в длину с места, ОРУ	Формировать двигательные навыки и умения. посредством интерактивного оборудования	Свисток, рулетка	математика
11			Учет техники прыжка в длину с места, ОРУ	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, рулетка	математика
12			Совершенствование техники прыжка в длину с места, ОРУ	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, рулетка	математика
13			Разучивание броска малого мяча	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, интерактивный физкультурный комплекс	
14			Разучивание броска малого мяча	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, интерактивный физкультурный комплекс	
			мяча	физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию, посредством интерактивного физкультурного комплекса	комплекс	

15			Разучивание броска набивного мяча	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, интерактивный физкультурный комплекс	
16			Разучивание броска набивного мяча	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, интерактивный физкультурный комплекс	
17			Закрепление броска малого мяча	Совершенствовани е броска мяча, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, интерактивный физкультурный комплекс	
18			Закрепление броска малого мяча	Совершенствовани е броска мяча, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, интерактивный физкультурный комплекс	
19			Разучивание техники	Разучить технику челночного бега	Свисток, секундомер	
			челночного бега			
20			Разучивание техники челночного бега	Разучить технику челночного бега	Свисток, секундомер	
21			Совершенствовани е техники челночного бега	Закрепление техники челночного бега	Свисток, секундомер	

22			Подъем туловища с положения лежа, ОФП	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, секундомер	
23			Наклон вперед из положения сидя, ОФП	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, секундомер	

Подвижные игры 20 часов

24			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
25			Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
26			Индивидуальная работа с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического	Свисток, мяч, секундомер	математика
				развития и моторики учащихся, а также их воспитанию		

27			Подвижные игры с элементами ОРУ	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
28			Беговые и прыжковые подвижные игры	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
29			Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
30			Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
31			Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
32			Разучивание техники командных подвижных игр	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика

33			Совершенствование техники командных подвижных игр	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
34			Совершенствование техники игры «Точно в цель»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
35			Совершенствование техники подвижных игр с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
36			Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	Сообщать знания по физической культуре		математика
37			Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
38			Совершенствование техники	Формировать двигательные	Маты, гимнастическая	математика

			подвижных игр с предметами и без предметов	навыки и умения	скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	
39			Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
40			Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу.	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	математика
41			Бросок мяча по кольцу	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	математика
42			Бросок мяча по кольцу	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, мячи	математика
43			Ведение мяча на месте	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	математика
Лыжи 14 часов						
44			Промежуточный инструктаж по	Сообщать знания по физической	Лыжи, палки, свисток,	математика

			технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	культуре	секундомер	
45			Разучивание техники скользящего шага без палок.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
46			Разучивание техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
47			Разучивание техники поворотов переступанием без палок	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
48			Совершенствование техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
49			Совершенствование техники скользящего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
50			Совершенствование техники поворотов переступанием	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
51			Разучивание техники подъёмов и спусков.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
52			Прохождение дистанции 300м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
53			Разучивание техники скользящего шага с палками.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
54			Совершенствование техники скользящего шага с палками	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика

55			Прохождение дистанции 1000м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
56			Лыжи. Свободное катание	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
57			Лыжи. Свободное катание	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
Основы спортивных игр 16 ч						
58			Бросок мяча в парах	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	математика
59			Бросок мяча в парах	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, мячи	математика
60			Знакомство с волейболом мячом	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, мячи	математика
61			Бросок волейбольного мяча от груди	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	
62			Бросок волейбольного мяча от груди	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	
63			Бросок волейбольного мяча от груди	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	

64			Бросок волейбольного мяча в цель	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	
65			Бросок волейбольного мяча в цель	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	
66			Бросок волейбольного мяча в цель	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	
67			Бросок волейбольного мяч над головой	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	
68			Бросок волейбольного мяч над головой	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	
69			Бросок волейбольного мяча в цель	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	
70			Бросок волейбольного мяча в цель	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного	Свисток, мячи	

				физкультурного комплекса		
71			Бросок волейбольного мяча в цель	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	
72			Бросок волейбольного мяч над головой	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	
73			Бросок волейбольного мяч над головой	Формировать двигательные навыки и умения, посредством интерактивного физкультурного комплекса	Свисток, мячи	

Подвижные игры 16 часов

75			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	математика
76			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	математика
77			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	математика

				их воспитанию		
78			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	математика
79			Подвижные игры с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
80			Подвижные игры с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
81			Подвижные игры с различными предметами	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
82			Подвижные игры с различными предметами	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
83			Разучивание техники силы удара заданным отскоком.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики	Свисток, мяч секундомер	математика

				учащихся, а также их воспитанию		
84			Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
85			Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
86			Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
87			Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
88			Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
89			Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и	Свисток, мяч секундомер	математика

				моторики учащихся, а также их воспитанию		
90			Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
Легкая атлетика 12 часов						
91			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
92			Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
93			Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
94			Разучивание техники низкого старта с преследованием	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
95			Совершенствование техники низкого старта с преследованием	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
96			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика

97			Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
98			Отработка навыка ловли и подачи мяча	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
99			Отработка навыка передачи мяча	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
100			Повторение ранее пройденного материала	Закрепить изученный материал	Свисток, секундомер	математика
101			Итоговый игровой урок, нормативы ОФП	Формировать двигательные навыки и умения, сдача нормативов	Свисток, секундомер	математика
102			Итоговый игровой урок, нормативы основы спортивных игр	Формировать двигательные навыки и умения, сдача нормативов	Свисток, секундомер	математика

