

**БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30»**

Приложение к АООП ООО с УО

Рассмотрено:
На заседании
педагогического совета
протокол № 10
от 26.05.2026 г.



Утверждаю:
Директор БМАОУ ООШ № 30
Григорьев Ю.И.
Приказ №52
от 26.05.2026 г.

**Адаптированная рабочая программа
для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
«Адаптивная физическая культура»
(для 4 класса)**

П. Сарапулка, 2026.

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 реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. 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. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. 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 (вес 2 кг); упражнения на

равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и 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 и 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. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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 на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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 на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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 колец на шесты. 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. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Физическая культура

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, 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 помощи 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

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;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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 осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

- участвовать 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную 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 применять их в практической деятельности;

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	ТБ по легкой атлетике. Встречная эстафета.	1
2	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1
3	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1
4	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	1
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	1
7	Бег 500 метров. Эстафета.	1
8	Бег 500 метров. Эстафета.	1
9	Равномерный бег 6 мин. Эстафета.	1
10	Равномерный бег 6 мин. Эстафета.	1
11	СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
12	СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места.	1
14	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места.	1
15	Метание малого мяча на дальность.	1
16	Метание малого мяча на дальность	1

17	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1
18	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета.	1
19	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета.	1
20	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1
21	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров	1
22	Метание набивного мяча сидя из-за головы.	1
23	Метание набивного мяча сидя из-за головы.	1
24	Прыжки в высоту способом ножницы.	1
25	Прыжки в высоту способом ножницы.	1
26	Прыжки в высоту способом ножницы.	1
27	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сгибание рук в упоре лёжа.	1
28	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сгибание рук в упоре лёжа.	1
29	Преодоление полосы препятствий.	1
30	Преодоление полосы препятствий	1
31	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: поворот направо, налево, перестроение из колонны в две и в одну. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Подвижная игра «Что изменилось».	1
32	Строевые упражнения: поворот направо, налево, перестроение из колонны в две и в одну. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
33	Строевые упражнения: поворот направо, налево, перестроение из колонны в две и в одну. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1

34	Строевые упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	1
35	Строевые упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	1
36	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Западня».	1
37	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Западня».	1
38	ОРУ в движении. Строевые упражнения: по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставным шагом по бревну (высота 1 метр). Подвижная игра « Не ошибись».	1
39	ОРУ в движении. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижная игра « Резиночки».	1
40	Строевые упражнения: перестроение поворот направо, налево в движении. Опорный наскок на гимнастического козла. Подвижная игра «Резиночка».	1
41	ОРУ с обручами. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1
42	ОРУ с мячами. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Упражнение в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Три движения».	1
43	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1

44	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1
45	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами	1
46	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
47	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
48	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
49	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1
50	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
51	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
52	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
53	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1
54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1
55	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему».	1
56	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит).	1
57	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1

58	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
59	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
60	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1
61	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1
62	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1
63	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1
64	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1
65	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1
66	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1
67	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1
68	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1
69	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Подвижные игры.	1
70	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ходьба в быстром темпе.	1

71	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1
72	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1
73	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10).	1
74	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10).	1
75	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1
76	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1
77	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1
78	Прыжки через гимнастическую скакалку. Прыжки в длину с места.	1
79	Прыжки через гимнастическую скакалку. Прыжки в длину с места.	1
80	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары.	1
81	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары.	1
82	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощенным правилам.	1
83	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощенным правилам.	1
84	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	1

85	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	1
86	Бег 30 метров с низкого старта.	1
87	Бег 30 метров с низкого старта.	1
88	Бег с ускорением 60 метров.	1
89	Бег с ускорением 60 метров.	1
90	Бег с ускорением 60 метров.	
91	День здоровья.	1
92	Прыжки в длину с места.	1
93	Прыжки в длину с места.	1
94	Метание малого мяча на дальность.	1
95	Метание малого мяча на дальность.	1
96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
97	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
99	Встречная эстафета по кругу - соревнования.	1
100	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин.	1
101	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин.	1
102	Подведение итогов. Эстафеты, игры.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397160

Владелец Григорьев Юрий Игоревич

Действителен с 06.07.2026 по 06.07.2027