


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГРИГОРЕНКО БОРИСА ФЁДОРОВИЧА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель

ШМО  С.Б.Серeda

протокол № 4
от 21 августа 2025

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

 Е.В.Сошенкова

22 августа 2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор  Н.Н.Ермолина

приказ от 22 августа 2025 № 245



АДАптированная рабочая программа

(вариант 7.2)

по учебному предмету **Физическая культура**

УЧИТЕЛЬ

БАРАБАШ ИРИНА ИГОРЕВНА

КАТЕГОРИЯ

СЗД

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 2 часа

ВСЕГО ЗА ГОД 68 часов

КЛАСС 4

УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: начальное общее образование

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, УЧЕБНЫЙ ГОД: 2025-2026

СОСТАВЛЕНА в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (с изменениями))

Учебник: Физическая культура (4 класс) А.П.Матвеев – М.:Просвещение,2022

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 6 октября 2009г. приказ № 373 с изменениями от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.14.2014г. №1643, от 31.12.2015г. №1576 г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Приказ Минобрнауки России № 1598 от 19 декабря 2014г.
- Концепция преподавания предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (от 24.12.2018г., Коллегия Министерства просвещения Российской Федерации)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010г. №189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85, от 25.12.2013г. №72, от 24.11.2015г. №81)
- с учётом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15;
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования МБОУ ООШ № 25 г.Казани для обучающихся с задержкой психического развития.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития.

Цель: по предмету «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
- овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; □ развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. **Коррекционные задачи:**
- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» обеспечена УМК «Школа России». 1-4 класс / автор В.И.Лях, М.: «Просвещение».

Данный комплекс нацелен на достижение результатов освоения предмета «Физическая культура» на личностном, метапредметном и предметном уровнях, реализует основные идеи Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в нем учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования. Данный УМК полностью отвечает стандартам, утвержденным Министерством образования и науки РФ. Он рекомендован министерством в качестве учебников для любых типов общеобразовательных учреждений и входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в средних школах.

Интегративная компетенция формируется в условиях взаимовлияния нескольких предметов: литературное чтение, окружающий мир.

В образовательном процессе используются следующие виды дифференцированной помощи: – знакомство с новым материалом развернуто, пошагово;

- изучение нового материала с опорой на модальность: слуховую, зрительную, кинестетическую;
- пошаговое предъявление инструкции;
- опора на жизненный опыт ребёнка;
- использование в процессе обучения всех видов деятельности – игровой, предметно- практической, учебной путём изменения способов подачи информации;
- использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов.

Адаптация программы осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, вариант 2. Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для обучающихся с задержкой психического развития, вариант 2 образовательных потребностей учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в механизмах адаптации содержания программы, раскрытых в календарно- тематическом планировании

2.Общая характеристика предмета

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств,

расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся с ЗПР, становление мировоззрения, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа
- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и

«Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование».
2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);
- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);
- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и

развивающей направленности. У обучающегося с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения.

Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;
- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности; - освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; - гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период. Новизна учебной программы состоит в следующем:
- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

3. Описание места учебного предмета

На изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах учебным планом МБОУ ООШ №25 г. Казани отводится:

- 1 класс – 99 часов в год, 3 часа в неделю;
- 2 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю;
- 3 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю;
- 4 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

4. Описание ценностных ориентиров

В основе учебно-воспитательного процесса лежат следующие ценности физической культуры:

- Ценность патриотизма и Российской гражданственности – любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
- Ценность нравственных чувств - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
- Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.
- Ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
- Ценность прекрасного - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
- Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Изучение учебного предмета «физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей, обучающихся с задержкой психического развития. Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов. То у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание адаптированной рабочей программы по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) направлено на достижение планируемых результатов освоения обучающимися всех компонентов, составляющих содержательную основу основной образовательной программы начального общего образования.

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной вклад рабочей программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

1. Личностные результаты.
2. Метапредметные результаты (представлены всеми группами УУД).
3. Предметные результаты.

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

1. Личностные универсальные учебные действия У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Метапредметные результаты освоения адаптированной рабочей программы

(регулятивные, познавательные, коммуникативные):

Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач. **Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования **сферы жизненной компетенции**, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;

- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты освоения адаптированной рабочей программы У выпускника будут сформированы:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты приводятся в блок «Выпускник научится», относящийся к предмету «Физическая культура»(в зависимости от уровня освоения программы: результаты базового и углубленного уровней).

В результате обучения обучающиеся с ЗПР на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. **Знания о физической культуре Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности
Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. **Физическое совершенствование Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspsect/194574/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspsect/?ysclid=lm5ubvujh7t635020201
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspsect/?ysclid=lm5ugckrtt47107912
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/conspsect/?ysclid=lm5uiundtz402429511

	снижения массы тела			
1.2	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conспект/?ysclid=lm5ukbuvo9575326379
Итого по разделу 2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conспект/?ysclid=lm5umrocg4912449710
2.2	Легкая атлетика	9		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conспект/?ysclid=lm5v57x771763122621
2.3	Лыжная подготовка	12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conспект/?ysclid=lm5vgt6lei383433245
2.4	Подвижные и спортивные игры	11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/?ysclid=lm5vt773iu596904125
Итого по разделу 2				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conспект/263012/
Итого по разделу 3				
Общее кол-во часов по программе		68	1	0

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Из истории развития физической культуры в России	1			03.09		
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1 неделя 01.09- 05.09	04.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8414d1c	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			10.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8414cca	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		2 неделя 08.09- 12.09	11.09		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			17.09		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		3 неделя 15.09- 19.09	18.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8418dc2	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		4 неделя 22.09- 26.09	24.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8415118	
8	Закаливание организма	1			25.09	Библиотека ЦОК	

9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	5 неделя 29.03-03.10	<i>01.10</i>	https://m.eds00.ru/18415b9a Библиотека ЦОК https://m.eds00.ru/1841580c
10	Акробатическая комбинация	1		<i>02.10</i>	
11	Акробатическая комбинация	1		<i>08.10</i>	Библиотека ЦОК https://m.eds00.ru/18415636
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	6 неделя 06.10-10.10	<i>09.10</i>	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	7 неделя 13.10-17.10	<i>15.10</i>	Библиотека ЦОК https://m.eds00.ru/18418dc2
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		<i>16.10</i>	Библиотека ЦОК https://m.eds00.ru/18415da2
15	Обучение опорному прыжку	1	8 неделя 20.10-24.10	<i>22.10</i>	Библиотека ЦОК https://m.eds00.ru/18415f50
16	Обучение опорному прыжку	1		<i>23.10</i>	Библиотека ЦОК https://m.eds00.ru/18416306
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	9 неделя 05.11-11.11	<i>05.11</i>	Библиотека ЦОК https://m.eds00.ru/184164bc

18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			06.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/18416180
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1		10 неделя 12.11- 18.11	12.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/18416996
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			13.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/18416b58
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		11 неделя 19.11- 25.11	19.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/18416c1c
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			20.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/18416fac
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		12 неделя 26.11- 02.12	26.11	
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			27.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/18417b34

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		13 неделя 03.12-09.12	03.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417d1e
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			04.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417f08
27	Беговые упражнения	1		14 неделя 10.12-16.12	10.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84181ce
28	Метание малого мяча на дальность	1			11.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84185ac
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		15 неделя 17.12-23.12	17.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417526
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			18.12	
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			24.12	
32	Передвижение на лыжах одностопным ходом: подводящие упражнения	1		16 неделя 24.12-30.12	25.12	
33	Передвижение на лыжах одностопным ходом: подводящие упражнения	1		17 неделя 12.01-16.01	14.01	

34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			15.01	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		18 неделя 19.01- 23.01	21.01	
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			22.01	
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			28.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8419c54
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		19 неделя 26.01- 30.01	29.01	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			04.02	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		20 неделя 02.02- 06.02	05.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8419894
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		21 неделя 09.02- 13.02	11.02	
42	Освоение правил и	1			12.02	

43	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	22 неделя 16.02- 20.02	18.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841b284
44	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	23 неделя 24.02- 27.02	19.02 25.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841b4aa
45	Подводящие упражнения	1	24 неделя 02.03- 06.03	26.02 04.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841b4aa
46	Упражнения с плавательной доской	1		05.03	
47	Упражнения в скольжении на груди	1		11.03	
48	Упражнения в скольжении на груди	1	25 неделя 10.03- 13.03	12.03	
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1			
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1			
51	Упражнения в плавании способом кроль	1	26 неделя 16.03- 19.03	19.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841c56c
52	Упражнения в плавании способом кроль	1		25.03	
53	Упражнения в плавании способом кроль	1	27 неделя 23.03- 27.03	26.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841c800
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841c914

55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			28 неделя 06.04- 10.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841dac0
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			29 неделя 14.04- 17.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841d188
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			30 неделя 20.04- 24.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841d8ca
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841d336
61	Упражнения из игры волейбол	1			31 неделя 27.04- 30.04	
62	Упражнения из игры волейбол	1				
63	Упражнения из игры баскетбол	1			32 неделя 04.05- 08.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841dc50
64	Упражнения из игры баскетбол	1				
65	Упражнения из игры футбол	1			33 неделя 12.05- 15.05	
66	Упражнения из игры футбол	1				
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1			34 неделя 18.05- 26.05	

68	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	68	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ						

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

21 СТРАНИЦ (ЛИСТОВ)

ДИРЕКТОР ОУ Е.Н. Н.Н. ЕРМОЛИНА

« 22 » 08 2025



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060914

Владелец Ермолина Наталья Николаевна

Действителен с 09.04.2026 по 09.04.2027