МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Литвиненковская СШ" Белогорского района

Республики Крым

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
школьным методическим объединением учителей начальных классов	Замдиректора по УВР	приказом МБОУ «Литвиненковская СШ» Белогорского района Республики Крым
(протокол от 18 .08.2025 №01)	_____ Т.В. Крыловская	20.08.2025 №308
	18.08.2025	.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (адаптивная физическая культура)

для обучающегося 3, 4 класса

Данная рабочая программа соответствует федеральной адаптированной образовательной программе начального общего образования для обучающихся с ограниченным возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023

Адаптированная рабочая программа по физической культуре (адаптивная физическая культура) разработана для Джеферова Ибраима, ученика 3,4 класса МБОУ «Литвиненковская СШ» Белогорского района Республики Крым. Данная рабочая программа соответствует федеральной адаптированной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Слабовидящие учащиеся :

Знания о физической культуре:

- Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.
- Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Из истории физической культуры.

- История развития физической культуры и первых соревнований.
- Особенности физической культуры разных народов.
- Современные параолимпийские игры.
- Связь физической культуры с трудовой и другими видами деятельности.

Физические упражнения:

- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
- Физические упражнения и осанка.
- Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий.
- Подвижные игры и их разнообразие.
- Спорт и спортивные игры.
- Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом.
- Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Способы физкультурной деятельности:

- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.
- Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

- Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.
- Самостоятельные игры и развлечения.
- Организация и участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.
- Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.
- Упражнения на расслабление (физическое и психическое).
- Упражнения на равновесие, на координацию.

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приёмы. построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх.
- Построение круга в любом порядке вокруг учителя.
- Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.
- Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).
- Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Построения и перестроения.
- Повороты на месте направо и налево и их разновидности.
- Повороты на 90 градусов без разделений.
- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Ходьба на месте с остановкой на два счета.
- Передвижения по диагонали, змейкой.
- Основные положения и общеразвивающие упражнения
- Основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища.
- Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения:

- Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.
- Простейшие соединения разученных движений.

- Гимнастические упражнения прикладного характера.
- Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, и др.).
- Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища.
- Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево.
- Поочередное поднимание ног.
- Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке.
- Захватывание пальцами ног различных предметов.
- Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.
- Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8 - 10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке.
- Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.
- Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.
- Передвижение по гимнастической стенке.
- Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, то же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячом:
- передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии:
- Статические упражнения в равновесии в основной стойке.
- Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега
- Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

Ритмические упражнения:

- Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, музыку; ходьба с акцентированием на счет 1; ходьба с хлопками.
- Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).
- Удержание теннисного мяча на шее в наклоне вперед.
- Выполнение динамического упражнения, стоя на одной ноге.

Лёгкая атлетика

- Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам; ходьба с изменением темпа.
- Ходьба с правильной работой рук и ног.
- Ходьба с высоким подниманием бедра.
- Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы.
- Виды ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях (например, во дворе по прогулочным дорожкам).
- Подъем и спуск по лестнице.
- Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменой направления по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.
- Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
- Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание :малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Подвижные игры

Подвижные игры, эстафеты

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

- На материале спортивных игр: Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале футбола. - Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.
- Волейбола: перебрасывание мяча (воздушного шара) друг другу и через сетку.
- На материале лёгкой атлетики Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; броски в стенку мяча, из разных исходных положений. Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.
- Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЛЬТАТЫ ОСВОЕННИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

— формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

регулятивные: оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, в том числе двигательной;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

познавательные:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

коммуникативные: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

К концу обучения в третьем классе слабовидящий обучающийся научится:

-соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой). выполнять упражнения на развитие физических

качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в четвёртом классе слабовидящий обучающийся научится:

-объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания; демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение; выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Название раздела	Контр. рабо-ты	Ауди-торно	Самос-тоятель-но	Электронные (цифровые) ресурсы
1	Знание о физической культуре		1ч		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Способы самостоятельной деятельности		-	1ч	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Оздоровительная физическая культура		1ч	-	https://resh.edu.ru/subject/9/

4	Легкая атлетика	2	6ч	7ч	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Гимнастика с основами акробатики	3	8ч	8ч	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Подвижные игры		11ч	11ч	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прикладно-ориентированная физическая культура		7ч	7ч	https://resh.edu.ru/subject/9/
	ИТОГО:	**5**	**34ч**	**34ч**	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	**Название раздела**	**Контр. раб9ты**	**Ауди-торно**	**Самос-тоятель-но**	**Электронные (цифровые) ресурсы**
1	Знание о физической культуре		1ч		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Способы самостоятельной деятельности			1ч	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Оздоровительная физическая культура		1ч		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Легкая атлетика	2	6ч	7ч	https://resh.edu.ru/subject/9/

5	Гимнастика с основами акробатики	3	9ч	9ч	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Подвижные игры		10ч	10ч	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прикладно-ориентированная физическая культура		7ч	7ч	https://resh.edu.ru/subject/9/
	ИТОГО:	**5**	**34ч**	**34ч**	