

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство образования Еврейской автономной области

### Управление образования администрации Сидовичского муниципального района

#### МБОУ СОШ №11 с. Волочаевка

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 С.  
ВОЛОЧАЕВКА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 С.  
ВОЛОЧАЕВКА"  
Дата: 2026.09.01 07:46:36 +10'00'

СОГЛАСОВАНА

Завуч по УВР

\_\_\_\_\_  
Тишкова Н.А.  
[Приказ №328] от «31»  
08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ СОШ  
№ 11

\_\_\_\_\_  
Седова Г.Я.  
[Приказ №328] от «31»  
08.2026 г.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для индивидуального обучения 4 класса

с. Волочаевка 2026 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость), 4 класс составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2006 г.

Учебным планом школы на изучение физической культуры для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) выделено 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

**Промежуточная аттестация проводится согласно общешкольному графику в форме сдачи спортивных нормативов.**

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:**

**Общие теоретические сведения.** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

#### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Знать:** правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.

**Уметь:** ходить в различном темпе; выполнять бег с низкого и высокого старта; эстафетный бег; челночный бег; бежать в медленном темпе до 6 мин. Мягко приземляться при прыжках в высоту и длину; метать теннисный мяч на дальность с одного шага и в цель.

#### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью гимнастики.

**Знать:** строевые команды; понятие дистанции; 1-2 комплекса утренней зарядки.

**Уметь:** выполнять комплекс утренней гимнастики; соблюдать дистанцию при построениях; выполнять повороты кругом переступанием, принимать правильную осанку; перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты; переносить несколько набивных мячей; правильно выполнять вскок на «козла» в упор, стоя на коленях; сохранять равновесие на гимнастической скамейке. Выполнять упражнения с различными предметами. Выполнять акробатические упражнения. Упражнения на равновесие.

## **Основы знаний**

Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **Лёгкая атлетика (8 часов)**

*Ходьба:* Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

*Бег:* Понятие высокий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15 м.

*Прыжки:* Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см.), на результат (внимание на технику прыжка).

*Метание:* Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

### **Гимнастика (16 часов).**

*Строевые упражнения.* Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:* Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

*Элементы акробатических упражнений:* кувырок вперед, кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

*Лазанье:* Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

*Равновесие:* Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

*Опорные прыжки:* Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

### **Подвижные игры (10 часов).**

Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Пионербол: ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Баскетбол: ознакомление с правилами игры. Ознакомление с техникой ведения мяча, передачами.

### Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов     |
|-------|----------------------------|------------------|
| 1     | Легкая атлетика            | 8                |
| 2     | Гимнастика                 | 16               |
| 3     | Подвижные игры             | 10               |
| 4     | Основы знаний              | В процессе урока |
| 5     | Всего часов                | 34               |

### Календарно-тематическое планирование

**4 класс 34 часа – 1 час в неделю**

| № п/п | Наименование тем                                                                                                                                                           | Кол-во часов | Дата План | Дата Факт |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|
|       | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                                                                                                                     | <b>12</b>    |           |           |
| 1     | Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба в быстром темпе. Сочетание различных видов ходьбы                                                               | 1            |           |           |
| 2     | Тестирование: бег 30 м. Высокий старт. Бег по дистанции                                                                                                                    | 1            |           |           |
| 3     | Бег 60 м с высокого старта                                                                                                                                                 | 1            |           |           |
| 4     | Бег по пересечённой местности 6 минут. «Челночный» бег 4×9 м                                                                                                               | 1            |           |           |
| 5     | Понятие эстафета (круговая). Спортивная эстафета                                                                                                                           | 1            |           |           |
| 6     | Прыжок в длину с места. Тестирование: прыжок в длину с места                                                                                                               | 1            |           |           |
| 7     | Прыжок в длину с разбега                                                                                                                                                   | 1            |           |           |
| 8     | Метание мяча на дальность                                                                                                                                                  | 1            |           |           |
| 9     | Тестирование: наклон вперёд из и.п. сидя                                                                                                                                   | 1            |           |           |
| 10    | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель                                                                                                                          | 1            |           |           |
| 11    | Ловля и передача малого мяча                                                                                                                                               | 1            |           |           |
| 12    | Ловля и передача малого мяча. Спортивная эстафета                                                                                                                          | 1            |           |           |
|       | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                          | <b>13</b>    |           |           |
| 13    | Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчёт на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот | 1            |           |           |
| 14    | ОРУ без предметов: основные положения и движения рук,                                                                                                                      | 1            |           |           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
|    | ног, туловища, головы на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук                                                                                                                                         |          |  |  |
| 15 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений                                                                                                                                        | 1        |  |  |
| 16 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплексы с гимнастическими палками                                                                                                                                                                        | 1        |  |  |
| 17 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках                                                                                                                                                                                                                                  | 1        |  |  |
| 18 | Комплексы упражнений с большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками                                                                                                                                                                                 | 1        |  |  |
| 19 | Лазанье по гимнастической скамейке. Комплексы упражнений с набивными мячами                                                                                                                                                                                         | 1        |  |  |
| 20 | Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя                                                                                                                                                               | 1        |  |  |
| 21 | Кувырок назад, комбинация из кувырков. П/и «Светофор»                                                                                                                                                                                                               | 1        |  |  |
| 22 | «Мостик» с помощью учителя. П/и «Фигуры». Комплексы упражнений с обручами                                                                                                                                                                                           | 1        |  |  |
| 23 | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку и сплезание по ней. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла                                                                                | 1        |  |  |
| 24 | Элементы опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо/налево с опорой на руку; упор присев, соскок прогнувшись                                                                                  | 1        |  |  |
| 25 | Опорный прыжок через гимнастического козла: закрепление и совершенствование изученных элементов                                                                                                                                                                     | 1        |  |  |
|    | <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>6</b> |  |  |
| 26 | Правила техники безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча                                                                                                          | 1        |  |  |
| 27 | Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола                                                                                                                                                          | 1        |  |  |
| 28 | Основы волейбола. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу двумя руками                                                                                                                                                                                            | 1        |  |  |
| 29 | Нижняя прямая подача мяча. Пионербол: ознакомление с правилами игры, передача и ловля мяча, подача одной рукой снизу                                                                                                                                                | 1        |  |  |
| 30 | Пионербол: учебная игра. Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет»                                                                                                                                                                                      | 1        |  |  |
| 31 | Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Запрещённое движение», «Фигуры». Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота». Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза». Игры с бросанием, | 1        |  |  |

|    |                                                                                                            |          |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
|    | ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч»                                                           |          |  |  |
|    | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                                                     | <b>3</b> |  |  |
| 32 | Прыжки в высоту способом перешагивание. Бег на отрезке 30 м                                                | 1        |  |  |
| 33 | Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов. Челночный бег (3×10 м)                       | 1        |  |  |
| 34 | Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат. Метание мячей в цель и на дальность | 1        |  |  |

## Приложение

### Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 4 К классе

| Тесты                                                       | «3»           | «4»     | «5»           |
|-------------------------------------------------------------|---------------|---------|---------------|
|                                                             | <b>М</b>      |         |               |
| Бег 30 м, с                                                 | 6,3 и<br>выше | 6,2-5,4 | 5,3 и<br>ниже |
| Прыжок в<br>длину с<br>места, см                            | 130 и<br>ниже | 131-157 | 158 и<br>выше |
| Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сидя ноги<br>врозь, см. | 1 и ниже      | 2-12    | 13 и<br>выше  |
| Пресс за 30<br>с.                                           | 10 и<br>менее | 11-28   | 29 и<br>более |