

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского муниципального округа «Гимназия»**

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ КМО «Гимназия»
_____ /И.В. Осипенко/
«26» августа 2026 г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»**
(для обучающихся с задержкой психического развития, вариант 7.2)
1 дополнительный, 1 – 4 классы
(классы)
5 лет
(сроки реализации)

**Обсуждена и согласована на заседании
методического объединения учителей начальных классов
Протокол № 1
от «25» августа 2026 г.**

г. Костомукша
2026 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и на основе Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МБОУ КМО «Гимназия».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» направлен на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в двигательной активности, укреплении здоровья, коррекции и компенсации нарушенных функций, развитии физических качеств, формировании жизненно важных двигательных умений и навыков, а также на социализацию и повышение качества жизни обучающихся.

Содержание рабочей программы учитывает возрастные и психофизические особенности обучающихся с ЗПР, состояние их здоровья, медицинские рекомендации и противопоказания к выполнению отдельных физических упражнений.

При реализации рабочей программы обеспечиваются индивидуальный и дифференцированный подходы, коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса, соблюдение требований безопасности и охраны здоровья обучающихся.

Рабочая программа определяет цели и задачи изучения учебного предмета, общую характеристику учебного предмета, его место в учебном плане, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития характеризуется замедленным темпом и (или) неравномерностью становления отдельных психических функций и познавательной деятельности в целом.

Особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР могут проявляться в недостаточной сформированности произвольной регуляции деятельности, сниженной устойчивости внимания, повышенной утомляемости, трудностях понимания и выполнения сложных инструкций, а также в особенностях двигательной сферы.

В двигательной деятельности у обучающихся с ЗПР могут наблюдаться недостаточная координация сложных двигательных действий, сниженная скорость двигательных реакций, недостаточная ловкость, трудности пространственной ориентировки, недостаточная точность и согласованность движений.

Выраженность указанных особенностей индивидуальна и учитывается при определении содержания, объёма и интенсивности физической нагрузки, выборе физических упражнений, способов их предъявления и темпа освоения двигательных действий.

Для обучающихся с ЗПР, имеющих нарушения состояния здоровья, особенности организации занятий адаптивной физической культурой определяются также характером имеющихся нарушений, функциональными возможностями организма, медицинскими рекомендациями и противопоказаниями.

При наличии повышенной утомляемости и истощаемости предусматриваются индивидуализация физической нагрузки, рациональное чередование нагрузки и отдыха,

изменение темпа деятельности и предоставление дополнительного времени на освоение двигательных действий.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР при изучении учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР при освоении учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предусматривают:

- включение в содержание занятий коррекционно-развивающих упражнений, направленных на развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты двигательных реакций и совершенствование межполушарного взаимодействия;
 - особую пространственную и временную организацию обучения двигательным действиям и физическим упражнениям с учётом психофизических особенностей обучающихся;
 - использование дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий, показа и других доступных средств предъявления учебного материала;
 - поэтапное обучение двигательным действиям с постепенным усложнением их структуры;
 - упрощение учебных задач и их последовательное освоение с учётом индивидуальных возможностей обучающегося;
 - предоставление дополнительного времени для освоения двигательных действий и физических упражнений;
 - многократное повторение и закрепление освоенных двигательных действий;
 - специальное обучение переносу сформированных двигательных умений и навыков в новые условия и жизненные ситуации;
 - формирование и закрепление двигательных навыков, необходимых в различных сферах повседневной жизни;
 - преимущественно наглядно-действенный характер обучения двигательным действиям и физическим упражнениям;
 - индивидуализацию содержания, методов, средств и физической нагрузки с учётом психофизических возможностей и состояния здоровья обучающихся;
 - дифференциацию требований к результатам освоения учебного предмета с учётом индивидуальных возможностей обучающихся;
 - постоянное стимулирование познавательной и двигательной активности, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культурой и представлений о здоровом и безопасном образе жизни;
 - коррекционно-развивающую помощь средствами адаптивной физической культуры, направленную на развитие саморегуляции, осознание возникающих трудностей, формирование умения обращаться за помощью к взрослому и использовать предоставляемую помощь.
- Организация занятий адаптивной физической культурой осуществляется с обязательным учётом состояния здоровья обучающегося, медицинских рекомендаций и противопоказаний к выполнению отдельных физических упражнений.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью образовательной деятельности при реализации АООП НОО обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) и имеет выраженную коррекционно-развивающую, оздоровительную и практическую направленность.

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность обучающихся с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностью.

Освоение учебного предмета осуществляется с учётом психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, состояния их здоровья, индивидуальных возможностей, медицинских рекомендаций и противопоказаний к выполнению отдельных физических упражнений.

В процессе занятий адаптивной физической культурой создаются условия для укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей организма, развития основных физических качеств, освоения жизненно важных двигательных действий, коррекции и компенсации нарушений двигательной сферы.

Содержание учебного предмета способствует развитию координации движений, ловкости, гибкости, силы, быстроты и выносливости, пространственной ориентировки, способности управлять собственными движениями, а также формированию навыков безопасной двигательной деятельности.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» способствует формированию у обучающихся представлений о физической культуре и адаптивной физической культуре, физической активности, здоровом образе жизни, физических качествах, основных физических упражнениях и способах их безопасного выполнения.

Коррекционно-развивающая направленность учебного предмета реализуется посредством специально подобранных физических упражнений и двигательных заданий, направленных на развитие и коррекцию двигательной сферы, психомоторики, пространственной ориентировки, произвольной регуляции деятельности, внимания и способности действовать по инструкции.

При организации занятий предусматриваются индивидуализация и дифференциация физической нагрузки, увеличение при необходимости времени на освоение двигательных действий, многократное повторение упражнений, использование показа, наглядных опор, схем и алгоритмов, а также поэтапное формирование двигательных умений и навыков.

Освоение содержания учебного предмета строится с соблюдением принципов доступности, последовательности и постепенного усложнения двигательных действий — от известного к неизвестному, от простого к сложному, от освоенного действия к его использованию в новых условиях.

Особое значение имеет перенос освоенных двигательных умений и навыков в повседневную жизнь обучающегося, формирование самостоятельности, способности оценивать собственное состояние и доступную физическую нагрузку, соблюдать правила безопасного поведения и при необходимости обращаться за помощью к взрослому.

Реализация рабочей программы осуществляется во взаимодействии педагогических работников, специалистов сопровождения и семьи обучающегося в пределах их компетенции и с учётом индивидуальных образовательных потребностей ребёнка.

При организации образовательной деятельности не допускается использование физических упражнений, способов организации занятий и педагогических технологий, способных причинить вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является создание условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в двигательной активности, укреплении здоровья, коррекции и компенсации нарушений двигательной сферы, физическом развитии и социальной адаптации, а также формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

— укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию обучающихся;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами адаптивной физической культуры;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование представлений о собственном теле, его физических возможностях и индивидуальных ограничениях;
- формирование понимания взаимосвязи физического и эмоционального состояния, двигательной активности, самочувствия и работоспособности;
- формирование умений организовывать доступную двигательную активность с учётом возраста, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- формирование умений соблюдать режим дня, использовать доступные физкультурно-оздоровительные мероприятия и упражнения в повседневной жизни;
- формирование способности адекватно воспринимать и регулировать доступную физическую нагрузку, наблюдать за своим физическим состоянием и сообщать взрослому об ухудшении самочувствия;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости с учётом индивидуальных возможностей обучающихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков;
- коррекция и компенсация нарушений двигательной сферы средствами адаптивной физической культуры;
- развитие пространственной ориентировки, координации движений, точности и согласованности двигательных действий;
- формирование навыков безопасного выполнения физических упражнений и соблюдения правил поведения на занятиях адаптивной физической культурой;
- развитие способности взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе подвижных игр, выполнения физических упражнений и совместной двигательной деятельности;
- воспитание интереса и положительного отношения к систематической двигательной активности;
- формирование максимально возможной самостоятельности обучающихся при выполнении доступных физических упражнений и использовании освоенных двигательных действий в повседневной жизни.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является обязательным учебным предметом АООП НОО обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).

В соответствии с учебным планом АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) МБОУ КМО «Гимназия» на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Общее количество часов за период освоения рабочей программы составляет 504 часа:

1 класс — 99 часов;

1 дополнительный класс — 99 часов;

2 класс — 102 часа;

3 класс — 102 часа;

4 класс — 102 часа.

При планировании и реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» не менее 70% учебного времени отводится на выполнение физических упражнений.

Содержание и объём физической нагрузки определяются с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, состояния их здоровья, индивидуальных

возможностей, медицинских рекомендаций и противопоказаний к выполнению отдельных физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на укрепление здоровья обучающихся с ЗПР, развитие и совершенствование их двигательной деятельности, коррекцию и компенсацию нарушений двигательной сферы, развитие физических качеств и формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Содержание программы реализуется посредством следующих модулей:

- «Знания об адаптивной физической культуре»;
- «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- «Лёгкая атлетика»;
- «Подвижные игры»;
- «Лыжная подготовка».

По мере освоения программы содержание подвижных игр расширяется элементами спортивных игр.

Содержание модуля «Знания об адаптивной физической культуре» интегрируется в содержание других модулей программы и осваивается в процессе практической двигательной деятельности обучающихся.

Подбор физических упражнений, объём и интенсивность физической нагрузки, продолжительность выполнения упражнений и интервалы отдыха определяются с учётом возраста, психофизических особенностей, функционального состояния и индивидуальных возможностей обучающихся с ЗПР.

При наличии медицинских ограничений содержание двигательной деятельности определяется с учётом медицинских рекомендаций и противопоказаний.

Коррекционно-развивающие упражнения, в том числе упражнения, направленные на развитие координации, пространственной ориентировки, мелкой моторики, зрительно-двигательной координации и других функций, включаются в содержание занятий с учётом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

При реализации содержания программы обеспечиваются необходимые меры безопасности, индивидуализация и дифференциация физической нагрузки, поэтапность освоения двигательных действий и возможность многократного повторения упражнений.

Предусмотренные программой физические упражнения и двигательные задания выполняются обучающимися с учётом индивидуальных психофизических возможностей, состояния здоровья, медицинских рекомендаций и противопоказаний. При необходимости педагог осуществляет замену, адаптацию, упрощение отдельных упражнений, изменение их дозировки, интенсивности и продолжительности без изменения общей направленности содержания учебного предмета.

Далее содержание обучения в 1, 1 дополнительном, 2, 3 и 4 классах сохраняется в соответствии с действующей редакцией рабочей программы с учётом внесённых терминологических и редакционных изменений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Приоритет индивидуального и дифференцированного подходов к обучению обеспечивает возможность освоения обучающимися с ЗПР содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учётом их психофизических особенностей, состояния здоровья, индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности и отражают готовность обучающихся с ЗПР руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание

У обучающихся формируются:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому наследию;
- первоначальные представления о значении физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта в жизни человека и общества;
- интерес к спортивным достижениям российских спортсменов, в том числе спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Гражданское воспитание

У обучающихся формируются:

- представления о правилах и нормах взаимодействия в коллективе;
- готовность участвовать в доступной совместной двигательной и игровой деятельности;
- стремление к взаимопониманию, взаимопомощи и сотрудничеству;
- умение проявлять доброжелательное и уважительное отношение к другим участникам совместной деятельности;
- готовность оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении физических упражнений и игровых заданий.

Ценности научного познания

У обучающихся формируются:

- интерес к познанию собственного организма, его физических возможностей и способов сохранения здоровья;
- первоначальные представления о влиянии двигательной активности и физических упражнений на физическое состояние и самочувствие человека;
- познавательная активность и интерес к получению новых знаний в области адаптивной физической культуры;
- способность использовать доступную информацию для решения учебных и практических задач в области физической культуры.

Формирование культуры здоровья

У обучающихся формируются:

- осознание ценности собственного здоровья;
- положительное отношение к регулярной двигательной активности и занятиям физическими упражнениями;
- установка на здоровый и безопасный образ жизни;
- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой;
- стремление соблюдать доступные правила личной гигиены, режима двигательной активности и отдыха;
- внимательное отношение к собственному самочувствию и умение сообщать взрослому об ухудшении состояния здоровья.

Экологическое воспитание

У обучающихся формируются:

- бережное отношение к природе и окружающей среде при организации двигательной активности и занятий физическими упражнениями;
- понимание необходимости соблюдения правил безопасного поведения в природной среде;

— ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью и здоровью окружающих.

Формирование жизненных компетенций

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» способствует формированию у обучающихся с ЗПР жизненных компетенций, предусматривающих:

- применение доступных физических упражнений для коррекции и компенсации нарушений двигательной сферы и физического развития;
- развитие способности произвольно управлять движениями собственного тела, регулировать своё эмоциональное состояние и поведение в процессе двигательной деятельности;
- использование навыков пространственной ориентировки при выполнении двигательных действий и в повседневной жизни;
- применение освоенных двигательных действий во взаимодействии с окружающими и при решении доступных практических задач;
- формирование осмысленных представлений об окружающем мире, в том числе о необходимости соблюдения правил безопасного поведения при различных видах двигательной активности;
- последовательное использование доступных физических упражнений для укрепления здоровья, развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма;
- применение освоенных упражнений в доступной самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе при выполнении утренней гимнастики, физкультминуток и других форм двигательной активности;
- проявление коммуникативной инициативы и активности при участии в подвижных играх, выполнении физических упражнений в парах и группах;
- формирование способности осознавать возникающие затруднения, обращаться за помощью к взрослому и использовать предоставленную помощь;
- развитие максимально возможной самостоятельности при организации доступной двигательной активности с учётом индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Метапредметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования у обучающихся с ЗПР формируются познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия, а также умения совместной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся сможет:

- ориентироваться в изученных терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре, применять доступную терминологию в устных высказываниях;
- выявлять с помощью учителя признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на состояние организма, сохранение здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений и расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между выполнением физических упражнений и развитием физических качеств;
- различать и классифицировать изученные виды физических упражнений по их преимущественному воздействию на развитие физических качеств;
- приводить примеры и демонстрировать освоенные гимнастические упражнения, способы передвижения, ходьбу на лыжах и другие двигательные действия, предусмотренные содержанием программы;

- моделировать с помощью учителя правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений, участия в подвижных и спортивных играх, занятиях лыжной подготовкой;
- самостоятельно или совместно с учителем составлять доступные комплексы упражнений для утренней гимнастики с учётом индивидуальных возможностей и допустимой физической нагрузки;
- понимать с помощью учителя причины успеха и затруднений при освоении двигательных действий, использовать полученную помощь для улучшения результата.

Работа с информацией

Обучающийся сможет:

- использовать доступную информацию о физической культуре и двигательной активности при решении учебных и практических задач;
- получать необходимую информацию посредством наблюдений, иллюстраций, схем, видеоматериалов и других доступных источников;
- различать с помощью учителя достоверную и недостоверную информацию о физической активности и здоровом образе жизни;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения доступных учебных и практических задач, в том числе Интернет с контролируемым выходом.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся сможет:

- вступать в диалог, задавать вопросы, использовать реплики-уточнения, формулировать собственное мнение на доступном уровне, выслушивать и учитывать мнение собеседника;
- описывать на доступном уровне влияние физической активности на здоровье, физическое состояние и эмоциональное благополучие человека;
- определять с помощью учителя возможные последствия нарушения правил безопасности при выполнении физических упражнений, участия в играх, игровых заданиях и спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к деятельности товарищей, доброжелательно относиться к их достижениям, высказывать предложения и оказывать необходимую помощь.

Совместная деятельность

Обучающийся сможет:

- при содействии взрослого участвовать в организации подвижных игр, спортивных эстафет и совместного выполнения физических упражнений;
- принимать участие в обсуждении общей задачи, распределении ролей и выполнении доступных обязанностей;
- продуктивно взаимодействовать со сверстниками при выполнении физических упражнений, игровых заданий, подвижных и спортивных игр;
- соблюдать установленные правила совместной деятельности;
- разрешать доступные конфликтные ситуации с помощью сотрудничества и при необходимости при содействии взрослого.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся сможет:

- организовывать свою деятельность на уроке адаптивной физической культуры с учётом инструкции и помощи учителя;
- оценивать с помощью учителя влияние физической нагрузки на своё состояние и самочувствие;
- осуществлять доступное наблюдение за состоянием своего организма во время двигательной деятельности, в том числе ориентируясь на самочувствие и освоенные способы контроля;

- сообщать учителю об ухудшении самочувствия, возникновении боли, выраженной усталости или иных затруднений при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасного поведения и предусматривать с помощью взрослого возможные ситуации, представляющие опасность для здоровья;
- планировать последовательность доступных действий при выполнении физических упражнений и двигательных заданий;
- осуществлять доступные действия контроля и оценки правильности выполнения двигательного действия;
- понимать причины допущенных ошибок и корректировать свои действия с учётом указаний и помощи учителя;
- проявлять волевую саморегуляцию, настойчивость и стремление к достижению доступного результата.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают освоение обучающимися знаний, двигательных действий, способов физкультурной деятельности и коррекционно-развивающих умений, предусмотренных содержанием рабочей программы.

Предметные результаты конкретизируются по годам обучения с учётом психофизических возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Предметные результаты по 1, 1 дополнительному, 2, 3 и 4 классам сохраняются в соответствии с действующей редакцией рабочей программы с учётом следующих уточнений:

- требования к самостоятельности реализуются с учётом возможности использования помощи взрослого, образца, инструкции, плана, схемы или другого доступного вида опоры;
- оценка и регулирование физической нагрузки осуществляются с учётом состояния здоровья, самочувствия обучающегося и при необходимости при содействии педагога;
- формулировки, связанные с самостоятельным определением максимально допустимой физической нагрузки, применяются с учётом обязательного педагогического контроля;
- результаты, связанные с плаванием, применяются только при наличии соответствующего содержания в рабочей программе и условий для его реализации;
- во всех разделах используется единое наименование учебного предмета — «Адаптивная физическая культура».

Оценивание результатов освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Оценивание образовательных достижений обучающихся с ЗПР по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» осуществляется с учётом требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.2), планируемых результатов освоения учебного предмета, а также индивидуальных психофизических возможностей, состояния здоровья и особых образовательных потребностей обучающихся.

Оценивание носит индивидуально-дифференцированный характер и направлено на определение степени освоения обучающимся предусмотренных программой знаний, двигательных действий и способов физкультурной деятельности, а также динамики его индивидуальных достижений.

При оценивании учитываются:

- понимание обучающимся учебной задачи и правил выполнения двигательного действия;
- степень освоения техники доступных физических упражнений и двигательных действий;
- умение выполнять упражнения по показу, словесной инструкции, схеме, алгоритму или другому доступному виду опоры;
- степень самостоятельности при выполнении двигательных заданий;
- соблюдение правил безопасного поведения на занятиях;

- умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом в процессе совместной двигательной и игровой деятельности;
- способность осуществлять доступный контроль собственного самочувствия и сообщать взрослому о возникших затруднениях;
- положительная динамика развития двигательных умений, физических качеств и коррекционно-развивающих достижений обучающегося;
- индивидуальные возможности обучающегося, состояние его здоровья и наличие медицинских ограничений.

Результаты выполнения физических упражнений и контрольных двигательных заданий оцениваются не только по количественным показателям, но и с учётом правильности техники выполнения, индивидуальной динамики, степени самостоятельности обучающегося и его психофизических возможностей.

Снижение результата, обусловленное состоянием здоровья, медицинскими ограничениями или особенностями психофизического развития обучающегося, само по себе не может являться основанием для снижения оценки при условии освоения доступного ему содержания программы и положительной индивидуальной динамики.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе учебной деятельности посредством педагогического наблюдения, выполнения физических упражнений, двигательных заданий, практических действий, участия в подвижных и спортивных играх, а также иных форм, предусмотренных образовательной программой и локальными нормативными актами образовательной организации.

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» проводится в соответствии с локальным нормативным актом МБОУ КМО «Гимназия», регулирующим формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Результаты промежуточной аттестации определяются с учётом результатов текущего контроля успеваемости и динамики индивидуальных образовательных достижений обучающегося.

Тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
Итого по разделу		1				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						явлений, понятий, приемов.
2.1	Гимнастика с элементами корригирующей	38	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Анализировать реальное состояние дел в учебном классе/ группе.
2.2	Легкая атлетика	24	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2.3	Подвижные игры	33	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Организовывать экскурсии, походы, соревнования и т.п. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

1 КЛАСС (дополнительный)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половых возрастных и индивидуальных особенностей. Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Здоровый образ жизни и режим дня	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						

2.1	Гимнастика с элементами	28	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Анализировать реальное состояние дел в учебном классе/ группе.
-----	-------------------------	----	---	---	---	--

	корректирующей					Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать экскурсии, походы, соревнования и т.п. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.
2.2	Лыжная подготовка	20	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
2.3	Легкая атлетика	22	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
2.4	Подвижные игры	25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половых возрастных и индивидуальных особенностей. Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
Итого по разделу		2				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						явлений, понятий, приемов. Анализировать реальное состояние дел в учебном классе/ группе. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать экскурсии, походы, соревнования и т.п. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.
2.1	Гимнастика с элементами корригирующей	33	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2.2	Лыжная подготовка	22	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2.3	Легкая атлетика	20	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2.4	Подвижные игры	22	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половых возрастных и индивидуальных особенностей. Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов. Анализировать реальное состояние дел в учебном классе/ группе. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.2	Физическая нагрузка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Общее строение человека, основные части костного скелета человека и основные группы мышц	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с элементами	30	2	0	https://resh.edu.ru	

	корректирующей				/subject/9/3/	дисциплины и самоорганизации. Организовывать экскурсии, походы, соревнования и т.п. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.
2.2	Легкая атлетика	20	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.3	Лыжная подготовка	22	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.4	Подвижные и спортивные игры	26	3	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половых возрастных и индивидуальных особенностей. Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов. Анализировать реальное
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с элементами корригирующей	21	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.2	Легкая атлетика	18	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
					https://resh.edu.ru/subject/9/4/	

2.3	Лыжная подготовка	23	2,5	0	u/subject/9/4/	состояние дел в учебном
-----	-------------------	----	-----	---	--------------------------------	-------------------------

2.4	Подвижные и спортивные игры	28	2,5	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	классе/ группе. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать экскурсии, походы, соревнования и т.п.
2.5	Комплекс ГТО	9	1	0	www.gto.ru	Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165232

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027