

**Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация**

**Старомайнская средняя школа № 1**

**муниципального образования «Старомайнский район»**

**Ульяновской области**

РАССМОТРЕНА И  
ПРИНЯТА

на заседании ШМО

Протокол № 1

от «26» августа 2025г

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ С.А.Киселева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР МБОУ Старомайнская  
СШ№1

\_\_\_\_\_  
М.Г. Зеленикина

от «27» августа 2025г

УТВЕРЖДЕНО

Директором

МБОУ Старомайнская СШ№1

\_\_\_\_\_  
Н.Н. Рыжова

Приказ №154 ОД

от « 29 » августа 2025г

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса: **адаптивная физическая культура**

Класс: **3** Уровень общего образования: **начальное общее**

Учитель: **Миронова Марина Александровна. Высшая категория.**

Срок реализации программы: **2025-2026 учебный год**

Количество часов по учебному плану: всего **102** часа в год; в неделю **3** часа.

Планирование составлено на основе:

- 1) Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 12 2014 г. №1599.
- 2) Учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),  
1- 4 классы Вариант 1

Рабочую программу составил: \_\_\_\_\_

(подпись)

(расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании педагогического совета школы,  
протокол № 1 от 27 августа 2025 года

р.п. Старая Майна  
2025 – 2026 учебный год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 составлена на основе:

Пункта 23 статьи 2, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 июня 2016 г. № 436н «Об утверждении перечня заболеваний, наличие которых дает право на обучение по основным общеобразовательным программам на дому»;
- Письма МО РФ N АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г. «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»;
- Письма Минпросвещения России от 24 ноября 2021г. № ДГ-2121/07 «О направлении методических рекомендаций об организации обучения на дому обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью»);
- Письма Минпросвещения России от 29.08.2025 № ОК-2425/07 «О направлении разъяснений по вопросу организации общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью по индивидуальному учебному плану на дому или в общеобразовательной организации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом №1599 от 19.12.2014 г. Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022г. № 1026;
- Адаптированной основной общеобразовательной программ (далее — АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Старомайнская СШ № 1, утвержденной приказом директора школы от №;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2025/2026 учебный год (Приказ Минпросвещения России от 26.06.2025 N 495 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий»);
- Положения о разработке рабочих программ предметов, курсов, дисциплин (модулей) в рамках реализации ФГОС начального и основного общего образования рабочей программе учебных предметов, курсов в МБОУ Старомайнская СШ №1 годового календарного графика образовательного процесса в МБОУ Старомайнская СШ №1 на 2025-2026 уч. год.

### **Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 час в неделю.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

#### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### Построения и перестроения.

##### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча

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

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

### **Практический материал. *Подвижные игры:***

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### ***Физическая культура***

#### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре. 3 класс.**

№ п/п	Название темы	Ко л- во час ов	Дата	
			п л а н	факт
1	ТБ по легкой атлетике. Встречная эстафета.	1		
2-4	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	3		
5-6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10).	2		
7-8	Бег 500 метров. Эстафета.	2		
9-10	Равномерный бег 6 мин. Эстафета.	2		
11-12	СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
13-14	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места.	2		
15-16	Метание малого мяча на дальность.	2		
17-18	Метание набивного мяча.	2		
19	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1		
20-21	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета.	2		
22-23	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	2		
24-26	Прыжки в высоту способом ножницы.	3		
27-28	Преодоление полосы препятствий.	2		
29-30	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сгибание рук в упоре лёжа.	2		
31	Подведение итогов I триместра. Эстафеты, п/игры.	1		
32-33	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: поворот направо, налево, кругом. Перекаты и группировка. Подвижная игра «Что изменилось».	2		
34-35	ОРУ без предметов. Перекат и группировка, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Строевые упражнения: поворот направо, налево, кругом. Подвижная игра «Соловухи».	2		
36-37	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Точный поворот».	2		
38-39	Строевые упражнения. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2		
40-41	Лазанье по шведской стенке, по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Перелазание через препятствие. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	2		
42-43	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени на гимнастического козла, соскок взмахом рук. Подвижная игра «Лисы и куры».	2		
44-45	ОРУ с обручем. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени на гимнастического козла, соскок взмахом рук. Подвижная игра «Верёвочка под ногами».	2		
46	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Вис на перекладине. Эстафеты.	1		
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр.	1		
48-49	ОРУ. Подвижные игры с элементами строевых упражнений. Эстафеты.	2		
50	ОРУ. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега.	1		
51-52	ОРУ. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега, прыжков.	2		
53	ОРУ. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега, прыжков. Контроль: челночный бег 3х10.	1		
54-55	ОРУ. Подвижные игры с мячом. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	2		
56	ОРУ. Подвижные игры с мячом. Контроль: подъем туловища из положения лежа.	1		
57-58	ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2		
59	ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Контроль: подтягивания на перекладине.	1		
60	Передача и ловля мяча на месте двумя руками снизу, сверху.	1		
61-62	Передача и ловля мяча на месте двумя руками снизу, сверху. Ведение мяча стоя на месте: правой и левой руками.	2		

63	Бросок мяча на месте двумя руками от груди. Ведение мяча в движении шагом по прямой.	1		
64	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1		
65-66	Бросок мяча на месте двумя руками от груди. Ведение мяча в движении шагом по прямой, с изменением направления движения.	2		
67-68	Бросок мяча на месте одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом с изменением направления движения.	2		
69-70	Ведение мяча в движении бегом с изменением направления движения, бросок мяча одной рукой от плеча.	2		
71-72	Ведение мяча в движении бегом. Передача мяча двумя руками от груди после шага вперед.	2		
73-74	Бросок мяча в кольцо после ведения мяча с места.	2		
75-76	Эстафеты с элементами спортивных игр.	2		
77	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике.	1		
78-79	Разновидности ходьбы.	2		
80-81	ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Ходьба с выполнением упражнений для рук.	2		
82-83	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции 30 м.	2		
84-85	Бег на скорость 40 м. Челночный бег.	2		
86-87	Прыжки в длину с места.	2		
88	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1		
89-91	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	3		
92-93	Бег на длинные дистанции.	2		
94-95	СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
96-97	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета.	2		
99	День здоровья.	1		
100-101	Преодоление полосы препятствий.	2		
102	Подведение итогов. Эстафеты, игры.	1		