

Рассмотрена на заседании МО учителей  
дефектологов протокол от 27.08.25 № 1

Руководитель МО учителей-дефектологов  
Е. Л. Литовская

Кибальнич/

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета протокол от 27.08.25 № 2  
Секретарь педагогического совета  
\_\_\_\_\_ /Т. Ф. Кибальнич/

Согласована со старшим методистом  
МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.

А. Гагарина» городского округа город  
Фролово

Т. Ф.

Директор:

Л. В. Лебедина/

Утверждена приказом директора МКОУ  
«Основная школа № 4 имени Ю. А.

Гагарина» городского округа город  
Фролово от 27.08.25 № 227

МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю. А. Гагарина»

Рабочая программа по учебному курсу физической культуры учебному предмету (адаптивная физическая культура) по  
Адаптированной основной общеобразовательной программе образования учащихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

для 4 «К» класса

Концова Светлана Владимировна

2025-2026 учебный год



## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>). ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;



- зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате;
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе**

#### **Личностные результаты:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе**

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;

#### **основные строевые команды;**

- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                             | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Вводный инструктаж.<br>Первичный инструктаж по<br>Т/б на уроках легкой<br>атлетики. Организационно<br>методические указания | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;    |
| 2.       | Ходьба на носках , пятках.<br>Бег 30 м. Организация<br>спортивных игр на<br>спортивных площадках.                           | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;    |
| 3.       | Техника высокого старта. Бег<br>на 30 м. Подвижная игра<br>"Пингвины с мячом"                                               | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;    |
| 4.       | Техника высокого старта;<br>беговые упражнения. Бег с<br>ускорением, Бег 60 м. "Игра<br>к своим флажкам"                    | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;    |
| 5.       | Равномерный бег 3 мин.<br>Подвижная игра "Вызов<br>номеров"                                                                 | 1                | 0                     | 0                      |                  | Тестирование;              |
| 6.       | Техника челночного бега 3 х<br>10 м. Прыжки с<br>продвижением на 1 ноге, на<br>2, Подвижная игра "Вызов<br>номеров".        | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;    |
| 7.       | Тестирование челночного<br>бега 3 х 10 м. Прыжки на 1<br>ноге, на 2, на месте                                               | 1                | 0                     | 0                      |                  | Тестирование;              |
| 8.       | Техника прыжка в длину с<br>места. Игра " Салки на<br>болоте"                                                               | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;    |
| 9.       | "Техника метания малого<br>мяча из положения стоя.<br>Игра "К своим флажкам"                                                | 1                | 0                     | 0                      |                  | Тестирование;              |
| 10.      | Метание малого мяча на<br>дальность. Игра. "Точно в<br>цель"                                                                | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;    |



|     |                                                                                                                                         |   |   |   |  |                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 11. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель                                                                                | 1 | 0 | 0 |  | Тестирование;        |
| 12. | Олимпийские игры, Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Игра «Два Мороза»                                                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 13. | Игра «Быстро по местам», "К своим флажкам, "Класс, смирно"                                                                              | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 14. | Игра «Метков цель». Эстафеты с обручами                                                                                                 | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 15. | Игра «Не оступись» "Волк во рву". Эстафеты со скалками                                                                                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 16. | Комплексы ОРУ на развитие физических качеств.                                                                                           | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 17. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическим упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 18. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка, построение в колонну по одному.                                             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 19. | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.                                                                                    | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 20. | Основная стойка. Построение в колонну по одному, Группировка.                                                                           | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 21. | Перестроение в круг, группировка. Перекаты.                                                                                             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 22. | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.                                                                                        | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 23. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны.                                       | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|     |                                                                                             |   |   |   |  |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 24. | Повороты налево, направо. Выполнение команд "Класс, стой!", "Смирно!"                       | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 25. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи.                                | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 26. | Лазанье по гимнастической стенке, перелазание через коня.                                   | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 27. | Лазанье по гимнастической стенке, перелазание через коня. Игра "Ниточка-иглолочка".         | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 28. | Лазанье по канату, перелазание через коня. Игра "Змейка"                                    | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 29. | Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев. Перелазание через коня. Игра "Тройка"      | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 30. | Возникновение физической культуры у древних людей.                                          | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 31. | Т.Б на уроках баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте                   | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 32. | Бросок мяча снизу на месте. Игра "Брось-поймай"                                             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 33. | Ловля мяча на месте и в движении. Игра "Брось-поймай"                                       | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 34. | Передача мяча. Игра "Гонка мячей по кругу"                                                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 35. | Олимпийские игры. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня, физкультминутки, зарядки | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 36. | Передача мяча на месте снизу от груди. Игра "Выстрел в небо"                                | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |



|     |                                                                                                 |   |   |   |  |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 37. | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и физических качеств                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 38. | Ведение мяча на месте в низкой и средней стойке. Эстафеты с мячами.                             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 39. | Характеристика основных физических качеств, силы, гибкости, выносливости и равновесия           | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 40. | Ведение мяча на месте в средней стойке. Игра "Охотники и утки"                                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 41. | Бросок мяча с низу на месте, сзади за головой                                                   | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 42. | Бросок мяча с низу на месте в щит. Игра "Мяч в обруч"                                           | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 43. | Бросок мяча в щит. Мяч сзади за головой                                                         | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 44. | Ведение, ловля и передача мяча с низу на месте                                                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 45. | Составление режима дня. Выполнение закливающих процедур                                         | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 46. | Инструктаж по т.б. при подвижных играх. Игра "Два Мороза". Эстафеты                             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 47. | Игра «Погрузка арбузов», "Метко в цель"                                                         | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 48. | Игра «День, ночь». " Волк во рву Эстафеты                                                       | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 49. | Игра "Пятнашки", " Два мороза", эстафеты                                                        | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 50. | Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Показатели осанки и физических качеств | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|     |                                                                                |   |   |   |  |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 51. | Ознакомление с нормами ГТО. Игра "Лисы и куры"                                 | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 52. | Игра "Капитаны" "Попрыгунчики-воробушки"                                       | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 53. | Подвижные игра "Зайцы в огороде"                                               | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 54. | Подвижные игра "Через кочки-пенечки"                                           | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 55. | Подвижные игра "К своим флажкам". Эстафеты                                     | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 56. | Подвижные игра "Прыгающие воробушки" Эстафеты                                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 57. | Подвижные игра "Точный расчет". Эстафеты                                       | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 58. | Подвижные игры. Эстафеты с предметами                                          | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 59. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег 30 м                 | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 60. | Бег 30 м. Проверка нормативов                                                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 61. | Бег 60 м. Проверка нормативов                                                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 62. | Прыжок в длину с места. Эстафеты                                               | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 63. | Разучивание прыжка в длину с разбега                                           | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 64. | Совершенствование прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной, двумя ногами | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 65. | Совершенствование мятания мяча в цель. Игра "Попади в цель"                    | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 66. | Совершенствование метания набивного мяча. Игра "Защита укрепления"             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |



|     |                                                                                        |   |   |   |  |                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 67. | Кроссовая подготовка                                                                   | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 68. | Кроссовая подготовка                                                                   | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 69. | Индивидуальная работа с мячом<br>Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему» | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 70. | Индивидуальная работа с мячом                                                          | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 71. | Индивидуальная работа с мячом                                                          | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 72. | Индивидуальная работа с мячом                                                          | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 73. | Глаза закрывай — упражнение начинай                                                    | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 74. | Подвижные игры                                                                         | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 75. | Подвижные игры                                                                         | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 76. | Подвижные игры                                                                         | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 77. |                                                                                        | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 78. | Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания                                 | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 79. | Ведение мяча на месте, по прямой, по 1 дуге.                                           | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 80. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»                                  | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 81. | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.                                         | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 82. | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»                         | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |



|     |                                                                                                     |   |   |   |  |                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 83. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)                                                                | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 84. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)                                                                | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 85. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)                                                                | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 86. | Игра «Третий лишний»                                                                                | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 87. | Игра «Волк во рву»                                                                                  | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 88. | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. на занятиях легкой атлетикой                       | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 89. | Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».                            | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 90. | Бег 30 м. Игра «Пятнашки». Бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой. Передача эстафетной палочки. | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 91. | Бег с эстафетной палочкой. Передача эстафетной палочки                                              | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 92. | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Передача эстафетной палочки                                    | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 93. | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».                                                        | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 94. | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег                                                | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 95. | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.                                              | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 96. | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»                                             | 0 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |



|                                     |                           |    |   |   |                            |
|-------------------------------------|---------------------------|----|---|---|----------------------------|
| 97.                                 | Метание мяча на дальность | 0  | 0 | 0 | Практическая работа;       |
| 98.                                 | Беговые упражнения.       | 0  | 0 | 0 | Практическая работа;       |
| 99.                                 | Заключительный занятие.   | 0  | 0 | 0 | Практическая работа;<br>-; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                           | 99 | 0 | 0 |                            |