

Рассмотрена на заседании МО учителей -
дефектологов протокол
от 27.08.2026 № 1

Руководитель МО учителей-
дефектологов

_____ /Е. Л. Литовская/

Рассмотрена на заседании
педагогического совета протокол
от 27.08.2026 № 2 Секретарь
педагогического совета

_____ /Т. Ф. Кибальчич/

Согласована со старшим методистом
МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.
А. Гагарина» городского округа город
Фролово _____ /Т. Ф.
Кибальчич/

Утверждена приказом директора МКОУ
«Основная школа № 4 имени Ю. А.
Гагарина» городского округа город
Фролово от 01.09.2026 № 143
Директор: _____ /Г. В. Лебедева/

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

Рабочая программа по учебному курсу физической культуре учебному предмету (адаптивная физическая культура) по
адаптированной основной общеобразовательной программе образования учащихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 5 «К» класса

Кочетова Светлана Владимировна

2026-2027 учебный год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00C66F57B6D74C45F9585C36E6CEFB7B79

Владелец: Лебедева Галина Васильевна

Действителен: с 21.07.2026 по 14.10.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

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://elek.ru/33NM&R>). 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 обучающегося 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 физической культурой;
- 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 перестроении;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

- 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 склонах, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физический 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

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

24.	Повороты палево, 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.	Лазание по гимнастической стенке, перелазание через коня.	1	0	0		Практическая работа;
27.	Лазание по гимнастической стенке, перелазание через коня. Игра "Ниточка-иглопочка".	1	0	0		Практическая работа;
28.	Лазание по канату, перелазание через коня. Игра "Змейка"	1	0	0		Практическая работа;
29.	Лазание 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.	Характеристики 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 снизу на месте, сзади за головой	1	0	0		Практическая работа;
42.	Бросок мяча снизу 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 снизу на месте	1	0	0		Практическая работа;
45.	Составление режима дня. Выполнение заключительных 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.	Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1	0	0	Практическая работа;
54.	Подвижная игра "Через кочки-пенечки"	1	0	0	Практическая работа;
55.	Подвижная игра "К своим флажкам". Эстафеты	1	0	0	Практическая работа;
56.	Подвижная игра "Прыгающие воробушки" Эстафеты	1	0	0	Практическая работа;
57.	Подвижная 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 метания 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. 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 закрытый — 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 сигналов	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 (жогом и бегом). Игра «Пердай 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;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	