Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым»
(МБОУ Школа №13 г.Феодосии)

Согласовано
Зам. директора по УВР

Кругликова Е.Р.

Утверждено
Директор МБОУ
Школа № 13 г. Феодосии

Селявина О.П.
приказ от «31» 08.2026 г.№ 204

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для 3 класса
вариант 7.2
инклюзивная форма обучения

Количество часов: **102ч.**

Учитель:
Исаева Линяра Нуриевна

С программой ознакомлен(а)
«01» сентября 2026 г. _____/ /
Подпись ФИО родителя (законного представителя)

г. Феодосия 2026 г.

Scanned by EasyScanner

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 – А класса, с задержкой психического развития, вариант 7.2 разработана с учётом ФГОС начального общего образования и составлена на основании:

- Рекомендаций коллегиального заключения ПМПК :
- Заявления родителя (законного представителя);
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования;
- Авторской программы обучения по физической культуре под редакцией В. И. Лях к учебнику, используемому в образовательной организации.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 08.08.2024 г. № 315-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (дополнен перечень специальных условий для обучающихся с ОВЗ)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.
5. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 06.11.2024 №778 «ОБ утверждении типового порядка организации деятельности по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в том числе типового порядка деятельности центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 27 августа 2021 г. № АБ-1362/07 «Об организации основного общего образования обучающихся с ОВЗ в 2021/22 учебном году».
8. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».
11. Письмо Минпросвещения России от 20.02.2019 № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».
12. Письмо Минпросвещения России от 10.06.2019 № ОВ-473/07 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся с ОВЗ».
13. Приказ Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым от 21.07.2021 г. № 1212 «Об утверждении Порядка организации инклюзивного образования в Республике Крым».
14. АООП НОО для обучающихся с ЗПР вариант 7.2 МБОУ Школы № 13 г. Феодосии.
15. Рабочая программа воспитания МБОУ Школы № 13 г. Феодосии.
16. Учебный план МБОУ Школа № 13 г. Феодосии на 2026/2027 учебный год.

В 2026-2027 учебном году на реализацию программы по физической культуре отводится 3 часа в неделю; 102 аудиторных часов в год.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы. Лях В.И. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2018 г.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для обучающихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2018

Характеристика на обучающихся 3 класса «А»
МБОУ «Школа №13» г. Феодосии Республики Крым

Причина показа на ПМПК – не усвоение программного материала (русский язык, литературное чтение, математика, окружающий мир).

К обучению в школе обучающиеся были не все подготовлены. Поэтому с первых дней пребывания в школе обучающиеся испытывали трудности в обучении. Словарный запас не соответствует возрасту. Речь развивается с отставанием от возрастной нормы. Учебный материал запоминает медленно, концентрация внимания низкая, работоспособность снижается в середине урока, постоянно отвлекается. Мыслительная деятельность характеризуется сниженной познавательной активностью. Учебная мотивация низкая. Ведущей деятельностью продолжает оставаться игра. На уроках рассеян, не способен сосредоточенно слушать или работать более 20-25 мин. Постоянно нуждается в помощи взрослого.

Чтение послоговое. Техника чтения 15 слов в минуту. В течение учебного года несколько четверостиший выучили наизусть.

По русскому языку не могут писать под диктовку, так как есть проблемы с речью и чтением. При списывании текста работу выполняют механически.

По математике называют по порядку числа первого и второго десятка, но затрудняется называть следующее или предыдущее, не знает таблицу сложения чисел первого десятка и чисел с переходом через разряд, не умеет сравнивать однозначные и двузначные числа. Знают геометрические фигуры, научились чертить отрезки заданной длины. Устно иногда решют простые задачи, но испытывают большие трудности в оформлении задачи в тетради. Не запомнинают названия компонентов при сложении и вычитании. Математические диктанты и контрольные работы самостоятельно прочитать и выполнить не может. Испытывает трудности при осмыслении учебного материала. Навык выполнения простых вычислительных операций не развит.

По окружающему миру путают название времен года и их отличительные признаки, дни недели называет по порядку, а какой день следующий или предыдущий сомневается. Знаеют домашних и диких животных. Не классифицирует животных по группам. Легко даются темы, которые связаны с бытовыми особенностями. С самостоятельными работами не справляются.

С одноклассниками поддерживают дружественные отношения. С взрослыми и учителями старается быть вежливым. Отношение к труду положительное. Посещает внеурочные занятия. В мероприятиях класса и школы не активены.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих ***основных задач:***

• формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;

• достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;

• становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;

• создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
• обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
• обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
• выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
• использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
• предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения АРП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР ***личностные результаты*** освоения АРП НОО должны отражать:
– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения АРП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АРП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР ***метапредметные результаты*** освоения АРП НОО должны отражать:
– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения АРП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР ***предметные результаты*** должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные
мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Требования к уровню освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Способы адаптации учебных материалов

Часть адаптированных материалов может разрабатываться индивидуально для конкретного учащегося, а часть использоваться для работы с группой детей, имеющих схожие особенности. Рассмотрим наиболее распространенные способы адаптации учебных материалов, и в частности, самих учебных заданий.

1. *Упрощение инструкции к заданию*, включающее:

— разбивку многоступенчатой инструкции на короткие шаги в виде алгоритма;

— замену сложных для понимания слов или фраз пиктограммами, на которых схематически показано, что нужно делать;

— дублирование устных инструкций письменными.

2. *Индивидуализация стимульных материалов.* У многих обучающегося есть специфические интересы, которые необходимо использовать при подготовке адаптированных заданий.
3. *Дополнительная визуализация*, позволяющая лучше понять содержание задания.
4. *Минимизация двойных требований.* Выполнение двойных требований — часто сложная задача. В таких случаях важно сконцентрироваться на первостепенной задаче и снизить дополнительное требование.
5. *Сокращение объема заданий* при сохранении уровня их сложности. В связи со специфическими нарушениями произвольного внимания, трудностями переработки информации, программирования собственной деятельности часто отмечается замедленный темп работы. В такой ситуации они могут не успевать выполнять все задания наравне с другими детьми. В этом случае ребенку можно предложить меньшее количество заданий. При этом уровень их сложности не меняется.
6. *Упрощение содержания задания*. Для ребёнка меняется уровень сложности задания.

Таким образом, варианты адаптации задания могут быть совершенно разными и касаться разных его аспектов: инструкции к заданию, его объема, уровня сложности, содержания. Для ребенка задание может быть таким же, как и у всех остальных учеников, но меньшим по объему, с упрощенной наглядной инструкцией.

Коррекционная работа.

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса, где осуществляется психолого-педагогическая коррекция эмоциональных и коммуникативных нарушений, нарушений сенсорно-перцептивной сферы, формирование коммуникативных навыков; формирование социально-бытовых навыков, используемых в повседневной жизни, формирование навыков адекватного учебного поведения; психолого-педагогическая коррекция познавательных процессов; формирование в сознании обучающихся целостной картины мира и ее пространственно-временной организации; коррекция нарушений устной и письменной речи.

Основными образовательными направлениями в специальной поддержке являются: удовлетворение особых образовательных потребностей обучающегося; коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; обеспечение ребенку успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учебе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Коррекционно-развивающая работа включает:

- расширение кругозора школьников; повышение их адаптивных возможностей благодаря улучшению социальной ориентировки;

- восполнение пробелов предшествующего развития и обучения;
-реализацию комплексного индивидуально-ориентированного социально-психолого-педагогического сопровождения в условиях воспитательно-образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психофизического развития;
- выбор оптимальных для развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья коррекционных программ, методик, методов и приемов обучения и воспитания в соответствии с его особыми образовательными потребностями;
-развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции.

Основные направления коррекционной работы:
- развитие чувства сопричастности к жизни природы и общества;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие речи и обогащение словаря;
- воспитание личностных качеств культурного человека – доброты, терпимости, ответственности.
- формирование у ребёнка современной экологически ориентированной картины мира;
-коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках

Содержание основных тем и разделов программы

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Два огня».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «10 передач», «Хвостики», «Мяч ловцу».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Бросай, поймай», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Тематическое планирование

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

Основные виды учебной деятельности, применяемые на уроке: наблюдение, систематизация знаний (совместно с учителем и другими обучающимися класса, возможно, в паре с другим учеником, не имеющим ОВЗ).

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.

- Слушание и анализ выступлений одноклассников.
- Программирование деятельности (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- Выполнение заданий по разграничению понятий.
- Систематизация учебного материала (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Анализ проблемных ситуаций (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Формы учебной деятельности, применяемые на уроке: фронтальная работа, индивидуальная, групповая, погрупповая, работа в парах. При проведении фронтальной работы на уроке, ребенку с ЗПР требуется поддержка со стороны тьютора.

Виды учебной деятельности обучающихся и формы организации учебных занятий, применяемые в рамках конкретных дисциплин отбираются учителем исходя из индивидуальных возможностей ребенка к освоению конкретной темы в связи с чем не уточняются дополнительно в тематическом планировании программы.

Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение программы:

1. Лях В.И. Программы образовательных учреждений. 1-4 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич, - М.: Просвещение, 2018.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2018.
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2 – 4 изд. перераб. – М.: Просвещение, 2018- 231с. – (Стандарты второго поколения).
4. В.И. Лях Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2023.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя физической культуры / Л.Б. Кофман, - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. А.Ю Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха 2 класс. – М.: «Вако», 2023.

Оборудование: Спортивный инвентарь.