

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Отдел образования, молодежи и спорта
Администрации Раздольненского района Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ручьёвская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ППк
Протокол № 01
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора (УВР)
_____ Вуйчич Е.А.
от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора МБОУ
«Ручьёвская школа»
_____ Бутыльский А.Е.
Приказ №227-ОД
от 28.08.2025 г.

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
3 класс
на 2025/2026 учебный год**

Составила: учитель высшей категории
Сумина-Асатова А.Т.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре 3 класс (четвертый год обучения) для обучающегося с легкой степенью умственной отсталости и нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3), Колесника Ильи, разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №304-ФЗ).

2. Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022г. №1023 (зарегистрировано от 21.03.2023г. №72654) «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

3. Приказа Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г, регистрационный №35847).

4. Приказа Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г, регистрационный №35850).

5. Примерной Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

6. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, Министерства здравоохранения Республики Крым
от 3 марта, 16 марта 2016 г. N 281/365
"Об утверждении Положения об организации обучения на дому или в медицинской организации обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов по программам начального общего, основного общего и среднего общего образования в Республике Крым".

7. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основной **целью** работы с таким обучающимся является:

- стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации;
- достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Основные **задачи**, стоящие перед курсом физической культуры (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Данная адаптированная программа (вариант 6.3) предназначена для учащегося 3 класса, который нуждается в удовлетворении особых образовательных потребностей.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Количество часов на год по программе – 102 ч.

Количество часов в неделю: аудиторная нагрузка – 1,5 ч., самостоятельная работа – 1,5 ч., что соответствует школьному учебному плану.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Основы знаний. 4 ч.

Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.

Дыхательные упражнения для расслабления мышц

Дыхательные упражнения для расслабления мышц

Для формирования функций равновесия, прямостояния,

Для формирования функций равновесия, прямостояния,

Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности)

Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности)

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Раздел 2. Развитие двигательных способностей (ОФП) 26 ч.

Организационные команды и приемы.

Основные виды передвижения

Основные исходные положения.

Основные движения головы, рук, ног, туловища.

Основные движения головы, рук, ног, туловища.

Ходьба и бег (в теории)

Ходьба и бег (в теории)

Перелезание и переползание

Ритмические и танцевальные упражнения

Ритмические и танцевальные упражнения

Упражнения с гимнастическими палками

Упражнения с гимнастическими палками

Упражнения с малыми мячами

Упражнения с малыми мячами

Упражнения с флажками, обручами.

Упражнения с флажками, обручами.

Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.

Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.

Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.

Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).

Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).

Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).

Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног.

Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног.

Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног.

Основные виды передвижения.

Основные виды передвижения.

Раздел 3. Профилактические и корригирующие упражнения 19 ч.

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей

Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей

Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей

Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Развитие координационных способностей

Развитие координационных способностей

Упражнения для формирования свода стопы

Упражнения для формирования свода стопы

Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки

Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки

Индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел 4. Гимнастика с элементами Акробатики 22 ч.

Основные исходные положения.

Основные исходные положения.

Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Упоры, седы

Упоры, седы

Группировка, лежа на спине.

Группировка, лежа на спине.

Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.

Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.

ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.

Акробатические упражнения. Элементы. (Теория). Группировка лежа на спине, перекаат назад.

Акробатические упражнения. Элементы. (Теория). Группировка лежа на спине, перекаат назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Упражнения в равновесии.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры 5 ч.

ОРУ с большими мячами.

ОРУ с большими мячами.

Подвижные игры без предметов.

Подвижные игры. Медведи на льдине.

Подвижные игры. День-ночь.

Техника броска мяча в бочча. Техника броска мяча в бочча.

Иметь представление о передаче мяча различными способами.

Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».

Правила игры в «напольный теннис». Элементы.

Правила игры в «напольный теннис». Элементы.

Техника нападения и защиты.

Техника нападения и защиты.

Раздел 6. Легкая атлетика 10 ч.

Техника метание малого мяча.

Техника метание малого мяча. Элементы.

Толкание набивного мяча.

Толкание набивного мяча в различных направлениях.

Повороты направо и налево, кругом (переступанием)

Повороты направо и налево, кругом (переступанием)

Повороты направо и налево, кругом (переступанием)

Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны

Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны

Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны

Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны

Итоговый урок.

Выделение приоритета воспитательной работы связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Планируемые результаты освоения адаптированной программы

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы НОО обеспечивает достижение умственно-отсталыми обучающимися с НОДА двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты освоения АООП НОО включают индивидуально-личностные качества, социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки отражают:

1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;

2) развитие мотивации к обучению;

3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости SMS-сообщение и другими);

4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и другими);

5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

6) развитие положительных свойств и качеств личности;

7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Предметные результаты.

Предметная область: Физическая культура.

Адаптивная физическая культура

В результате обучения, обучающиеся с НОДА на ступени начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в начальных классах по учебному предмету «Физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
представления о двигательных действиях; знание строевых команд;	знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; представления о спортивных традициях своего народа и других народов;	различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание форм, средств и методов физического совершенствования;
понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание названий крупнейших спортивных сооружений; знание правил, техники выполнения двигательных действий;
	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

Раздел	Содержание	Кол-во часов	Коррекционная работа
Основы знаний	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и	4	Коррекция и развитие сенсорных систем: развитие зрительной и слуховой памяти, развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Коррекция психических

	развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности. Утренняя зарядка. Составление режима дня.		нарушений: зрительно-предметного восприятия, наглядно-образного мышления, памяти, внимания, воображения.
Развитие двигательных способностей (ОФП)	Основные команды и приемы. Основные исходные положения. Основные движения из положения лёжа. Команды «Равняйсь», «Смирно». Основные виды передвижения. Упражнения в равновесии.	26	Коррекция и развитие координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, ориентировки в пространстве, времени, зрительно-моторной координации. Развитие подвижности свода стопы.
Профилактические и корригирующие упражнения	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений.	19	Коррекция нарушенных функций. Формирование правильной осанки. Развитие подвижности свода стопы. Развитие подвижности диафрагмы. Развитие правильного вдоха и выдоха. Развитие координации движений.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	22	Коррекция пространственной ориентации. Формирование равновесия. Развитие координации движений. Развитие подвижности свода стопы. Коррекция техники основных движений: ходьбы, лазанья, перелезания, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами.

Прикладные упражнения	Ритмические и танцевальные упражнения.	5	Коррекция пространственной ориентации. Формирование равновесия. Развитие координации движений. Развитие подвижности свода стопы.
Подвижные игры	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	10	Развитие координации движений. Развитие подвижности свода стопы. Коррекция техники основных движений: ходьбы, симметричных и асимметричных движений.
Лёгкая атлетика	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	16	Развитие координации движений. Коррекция техники основных движений: симметричных и асимметричных движений. Коррекция движений рук.
	Итого:	102	

Календарно - тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование				
№ п/п	Тема	Дата проведения урока		Примечание
		По плану	По факту	
Раздел 1. Основы знаний.				
1.	Физическая культура. Инструктаж по ТБ			
2.	Составление режима дня.			
3.	Физическая культура. Инструктаж по ТБ	Самостоятельное изучение		
4.	Составление режима дня.	Самостоятельное изучение		
Раздел 2. Развитие двигательных способностей (ОФП)				
5.	Основные команды и приемы.			
6.	Основные исходные положения.			
7.	Основные команды и приемы.			
8.	Основные исходные положения.			
9.	Смена исходных положений лежа			
10.	Основные движения из положения лежа.			
11.	Смена исходных положений лежа			
12.	Основные движения из положения лежа.			
13.	Основные движения из положения лежа, смена направления.			
14.	Элементы строевой подготовки.			
15.	Основные движения из положения лежа, смена направления.			
16.	Элементы строевой подготовки.			
17.	Элементы строевой подготовки.			
18.	Команды «Равняйсь», «Смирно».			

19.	Элементы строевой подготовки.			
20.	Команды «Равняйсь», «Смирно».			
26.	Команды «Равняйсь», «Смирно».			
27.	Основные виды передвижения.			
28.	Команды «Равняйсь», «Смирно».			
29.	Основные виды передвижения.			
30.	Упражнения в равновесии.			
31.	Упражнения в равновесии.			
Раздел 3. Профилактические и корригирующие упражнения				
32.	Дыхательная гимнастика			
33.	Упражнения для формирования правильной осанки.			
34.	Дыхательная гимнастика			
35.	Упражнения для формирования правильной осанки.			
36.	Упражнения для формирования правильной осанки.			
37.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей			
38.	Упражнения для формирования правильной осанки.			
39.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей			
40.	Упражнения для развития вестибулярного аппарата			
41.	Развитие координационных способностей.			
42.	Упражнения для развития вестибулярного аппарата			
43.	Развитие координационных способностей.			

44.	Развитие координационных способностей.			
45.	Упражнения для формирования свода стопы			
46.	Развитие координационных способностей.			
47.	Упражнения для формирования свода стопы			
48.	Упражнения для формирования свода стопы			
49.	Упражнения для формирования свода стопы			
Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики				
50	ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами.			
51	Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях.			
52	ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами.			
53	Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях.			
54	Приседания.			
55	Акробатические упражнения.			
56	Приседания.			
57	Акробатические упражнения.			
58	Перекаты в группировке вперед-назад,			
59	Перекаты в группировке вправо-влево.			
60	Перекаты в группировке вперед-назад,			
61	Перекаты в группировке вправо-влево.			
62	ОРУ на развитие силы мышц туловища.			
63	ОРУ с гимнастической палкой			
64	ОРУ на развитие силы мышц туловища.			
65	ОРУ с гимнастической палкой			
66	Различные виды хватов			
67	Висы.			
68	Различные виды хватов			
69	Висы.			
70	ОРУ для мышц плечевого пояса.			
71	ОРУ для мышц плечевого пояса.			
Раздел 5. Прикладные упражнения				

72	Ритмические и танцевальные упражнения.			
73	Ритмические и танцевальные упражнения.			
74	Ритмические и танцевальные упражнения.			
75	Ритмические и танцевальные упражнения.			
76	Ритмические и танцевальные упражнения.			
77	Ритмические и танцевальные упражнения.			
Раздел 6. Подвижные игры				
78	Подвижные игры			
79	Подвижные игры			
80	Подвижные игры			
81	Подвижные игры			
82	Подвижные игры			
83	Подвижные игры			
84	Подвижные игры			
85	Подвижные игры			
86	Подвижные игры			
Раздел 7. Легкая атлетика				
87	Метание малого мяча.			
88	ОРУ на развитие подвижности плечевого пояса и суставов верхних конечностей.			
89	Метание малого мяча.			
90	ОРУ на развитие подвижности плечевого пояса и суставов верхних конечностей.			

91	ОРУ на развитие силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.			
92	Техника метания малого мяча в вертикальную цель.			
93	ОРУ на развитие силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.			
94	Техника метания малого мяча в вертикальную цель.			
95	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.			
96	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.			
97	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.			
98	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.			
99	Метание мяча на заданное расстояние.			
100	Метание мяча на дальность.			
101	Метание мяча на заданное расстояние.			
102	Метание мяча на дальность.			

Ознакомлена _____ Колесник Т.В.

Лист коррекции рабочей программы

№ п/п	Название раздела, темы	Тема занятия	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректиру ющие мероприяти я	Дата проведения по факту