

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Дрожжановского муниципального района РТ
Чувашско-Безднинская н. ш. - д. с.

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Никитина И.А.

Протокол №1 от «26»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Кудряшова Г.В.

Приказ №32 от «26»
августа 2025 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающегося 3 класса (Вариант 1)

с. Чувашская Бездна

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для ученика 3 класса Овчинникова Станислава Вячеславовича разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 года)
- Закон РТ «Об образовании» от 11.07.2013 № 17/59-11
- Приказ Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями на 31 декабря 2015 года)" от 06.10.2009г. №373
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Адаптивная основная образовательная программа для ученика 3 класса Овчинникова С.В. МБОУ «Чувашско-Безднинская нш-дс»
- Устав МБОУ «Чувашско-Безднинская нш-дс»
- Программа развития МБОУ «Чувашско-Безднинская ншдс» на 2025-2026г
- Учебный план для индивидуального обучения на дому ученика 3 класса Овчинникова С.В. МБОУ для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Чувашско-Безднинская нш-дс»
- Положение об индивидуальном обучении на дому.
- Годовой календарный график на 2025-2026 учебный год.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Знание 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 её 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 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 лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

Бег на короткие и длинные дистанции; Метание мяча; Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Паращютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Спортивные игры

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: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на: развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений; формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве; интеллектуально-познавательное развитие.

Тематическое планирование

Класс 3

Учитель Поселенцева Елена Петровна

Количество часов

Всего 102 часа, в неделю 3 часа.

№ п/п	Раздел/Тема	Кол- во часов	Дата провед.
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (Легкоатлетические упражнения)	20	
1	Инструктаж техники безопасности. Правила старта. Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки»	1	
2	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишки»	1	
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1	
4	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1	
5	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1	
6	Строевые упражнения и перестроения. Челночный бег 3 по 10 м. Игра «Ловишка с лентой»	1	
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1	
8	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	1	
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	1	
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге и с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	1	
11	Инструктаж техники безопасности. Техника высокого и низкого старта. Бег по прямой.	1	

12	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1	
13	Прыжки через низкие барьеры. Развитие скоростных качеств в челночном беге 3 по 10 м.	1	
14	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Выполнение контрольных упражнений.	1	
15	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	1	
16	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	1	
17	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой пробеги с прыжком»	1	
18	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1	
19	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1	
20	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	14	
21	Инструктаж техники безопасности. Развитие координационных посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	
22	Правила перестроения в строю и в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	1	
23	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	
24	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1	
25	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	1	
26	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	
27	Совершенствование упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в построениях и перестроениях	1	
28	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, внимание»	1	
29	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
30	Совершенствование кувырков вперед. Разучивание п/игры «Что изменилось?»	1	
31	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	1	
32	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	1	

33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1	
34	Совершенствование бросков и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу». Весёлые старты.	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	22	
35	Инструктаж техники безопасности. Правила выполнения упражнений с мячом.	1	
36	Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1	
37	Совершенствование бросков и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1	
38	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	1	
39	Выполнение контрольных упражнений с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
40	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	
41	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1	
42	Обучение броскам и ловле мяча в паре. П/и «Антивышибалы»	1	
43	Правила выполнения упражнений с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Переправа»	1	
44	Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Броски и ловля мяча в парах. П/и: «Мяч соседу»	1	
45	Выполнение бросков мяча одной рукой. Упражнения на координацию и быстроту. П/и : «Мяч среднему»	1	
46	Упражнения с мячом на внимание и ловкость у стены. Длинные передачи в парах. П/и «Охотники и утки»	1	
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	1	
48	Развитие выносливости в упражнениях на силу и координацию. Игра «День ночь»	1	
49	Инструктаж техники безопасности. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. П/и: «Охотники и зайцы»	1	
50	Развития равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствия. П/и «Веребочка под ногами»	1	
51	Развитие точности и быстроты движений. П/и «Кто быстрее!» «Эстафета с обручем»	1	
52	Обучение дифференцировке усилий, точности движений, меткости. П/и «Сбей кеглю» «Продвинь дальше»	1	
53	Развитие скоростных качеств, быстроты реакции. П/игра «Вызов номеров» «Перестрелка»	1	
54	Развитие воображения, совершенствование двигательных умений. П/и: «Путешествие» «Кто быстрее»	1	
55	Развитие согласованности двигательных действий и внимания. П/и: «Ручей» «Догони обруч» «Самый ловкий»	1	
56	Развитие скоростно-силовых качеств, воспитание ответственности в игре: «Кто дальше» Бег на время «Челночный бег»	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА	10	
57	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбол. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
58	Обучение броскам мяча через сетку и ловли высоко летящего	1	

	мяча. Игра «Перекинь мяч»		
59	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1	
60	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	
61	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол	1	
62	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	1	
63	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1	
64	Выполнение контрольных упражнений: подача мяча, ловля мяча. Игра пионербол	1	
65	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой через сетку. Игра в пионербол.	1	
66	Правила игры в пионербол. подача мяча. Веселые старты с предметами.	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА	14	
67	Инструктаж техники безопасности на уроках футбола. Игра футбол – понятия. Комплекс разминки с футбольным мячом.	1	
68	Футбол. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии и по дуге.	1	
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги спиной вперед и по повороту.	1	
71	Разучивание игры «Футбольный бильярд». Остановка катящегося мяча. Подбивание мяча на месте до 10 раз.	1	
72	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1	
73	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	1	
74	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги. Игра в мини-футбол.	1	
75	Контроль за развитием двигательных качества: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1	
76	Остановка мяча подошвой после ведения. Удары по воротам. Правила игры в футбол: розыгрыш мяча.	1	
77	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги спиной и лицом по направлению движения. Игра «Гонки мячей»	1	
78	Ведение мяча по повороту и передачи мяча. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	1	
79	Выполнение контрольных упражнений: ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги «змейкой» П/игра: «Слалом с мячом»	1	
80	Эстафета с футбольными мячами. Удары «щечкой» по воротам. Остановка высокого мяча.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА	10	
81	Инструктаж техники безопасности. Бросок и ловля мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	
82	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	1	

	Подвижная игра «Мяч соседу»		
83	Освоение бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	
84	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1	
85	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антывышибалы»	1	
86	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзинку	1	
87	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	1	
88	Ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передаче мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	1	
89	Совершенствование остановки в два шага по сигналу после ведения. Игра «Антывышибалы»	1	
90	Выполнение контрольных упражнений с мячом: ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	1	
91	Обучение правилам безопасности по лыжной подготовке. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.	1	
92	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Проехать через ворота»	1	
93	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты на лыжах со средней скоростью до 1 км	1	
94	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1	
95	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1	
96	Разучивание торможения «плугом» и поворотов на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше покатится»	1	
97	Совершенствование технике лыжного скользящего шага. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	
98	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах «лесенкой». Разучивание игры «Подними предмет».	1	
99	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворот «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте. Разучивание игры «Затормози до линии»	1	
100	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	1	
101	Ознакомление с понятием «Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъема.	1	
102	Выполнение контрольных упражнений на лыжах. Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без них.	1	

Планируемые результаты освоения обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

АООП НОО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики 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 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, лыжной подготовки, 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 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.

Учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре

Личностные учебные действия:

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).