

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации Артинского муниципального округа
МБОУ «Сухановская СОШ»

Рассмотрено на
Педагогическом совете
Протокол № 1
От 28 августа 2025г.
Руководитель МО

Согласовано
Заместитель
руководителя по УВР
Ю.А.Мехрякова

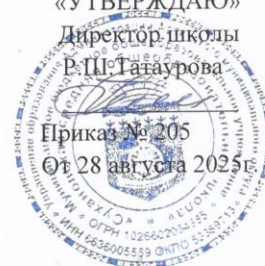
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Р.Ш.Татаурова

Приказ № 205

От 28 августа 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптивная физическая культура

Для обучающихся по адаптированной программе

Для детей с умственной отсталостью

Уровень образования: основное общее образование

3 класс 68 часов

4 класс 68 часов

Разработчик программы

Тонков В.П.

учитель физической культуры

Сухановка
2025

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к уровню подготовки выпускников

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в пионербол, волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз бега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Пьер де Кубертен. Цели и задачи Олимпийских игр. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.

Базовые понятия физической культуры. Понятия физических качеств и правила развития. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Основные режимы нагрузки. Структура и части занятий, части урока.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения

личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Взаимодействие с партнёрами во время занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые

упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на отрезке до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 км.

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол (волейбол). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещения волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Проверочные испытания по видам упражнений:

- бег 30—60 м;
 - бег 500 м;
 - прыжок в длину с места;
 - сила кисти (правой, левой);
 - метание малого мяча на дальность;
 - бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.
 - подтягивания;
- Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.
- Оценивание результатов физической подготовленности производится индивидуально.

Тематическое планирование 3 класс

	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	9
1	Ходьба и бег. Вводный инструктаж по ТБ.	1
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость	1
3	Подвижные игры «Стоп», «Переправа»	1
4	Бег на 60метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
5	ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м.Встречная эстафета.	1
6	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
7	Бег на результат 60 метров. Круговая эстафета	1
8	Обучение прыжку в длину с разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
9	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
	Спортивные игры	15

10	ОРУ. Ловля и передача мяча. Правила техники безопасности	1
11	ОРУ. Ловля и передача мяча	1
12	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого называли, тот ловит»	1
13	ОРУ. Ведение мяча со средним отскоком.	1
14	ОРУ. Ловля и передача мяча	1
15	Подвижные игры «Быстро из круга», «Кто точнее»	1
16	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
17	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
18	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого называли, тот ловит»	1
19	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1
20	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу.	1
21	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
22	Броски мяча в кольцо 2-мя руками от груди.	1
23	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
24	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1
	Лыжная подготовка	15
25	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Совершенствовать технику подъемов.	1
26	Подвижные игры «Меткий снайпер»,	1
27	Разучить технику торможения «плугом».	1
28	Разучить технику поворота переступанием с горы.	1
29	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
30	Закрепить технику поворота переступанием с горы.	1
31	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
32	Подвижные игры «Вперед-назад»	1
33	Учить подъему на склон «елочкой».	1
34	Закрепить технику подъема на склон «елочкой», советовать технику поворота переступанием в конце спуска.	1
35	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
36	Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	1

37	Оценить технику подъема елочкой.	1
38	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
39	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1
	Закаливание	2
40	Основные понятия, как правильно закаливаться	1
41	График проведения процедур закаливания	1
	Гимнастика	17
42	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
43	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
44	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад.	1
45	Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
46	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
47	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1
48	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1
49	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
50	Поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты.	1
51	Подвижные игры «По тропинке», «Кто тише»	1
52	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись	1
53	Подвижные игры «Самолеты»	1
54	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1
55	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
56	Подвижные игры «Поезд»	1
57	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1
58	Перелезание через препятствие.	1
	Легкая атлетика	8
59	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м).	1
60	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
61	Бег на скорость (30,60 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
62	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета	1

63	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
65	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
66	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
	Плавание	2
67	Правила занятий в бассейне	1
68	Упражнения, которые помогут научиться всплывать	1
	Всего	68

Тематическое планирование 4 класс

	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	10
1	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость	1
3	Подвижные игры «Стоп», «Переправа»	1
4	Бег на 60метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
5	ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м.Встречная эстафета.	1
6	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
7	Бег на результат 60 метров. Круговая эстафета	1
8	Обучение прыжку в длину с разбега Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
9	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
10	ОРУ. Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	1
	Спортивные игры	15
11	Правила техники безопасности. ОРУ. Ловля и передача мяча.	1

12	ОРУ. Ловля и передача мяча	1
13	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого называли, тот ловит»	1
14	ОРУ. Ведение мяча со средним отскоком.	1
15	Подвижные игры «Быстро из круга», «Кто точнее»	1
16	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
17	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого называли, тот ловит»	1
18	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1
19	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу.	1
20	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
21	Броски мяча в кольцо 2-мя руками от груди.	1
22	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
23	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
24	Ведение мяча с изменением направления.	1
25	Бросок двумя руками от груди. ОРУ	1
	Лыжная подготовка	15
26	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Совершенствовать технику подъемов.	1
27	Подвижные игры «Меткий снайпер»,	1
28	Разучить технику торможения «плугом».	1
29	Разучить технику поворота переступанием с горы.	1
30	Закрепить технику поворота переступанием с горы.	1
31	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
32	Подвижные игры «Вперед-назад»	1
33	Учить подъему на склон «елочкой».	1
34	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
35	Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	1
36	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
37	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1
38	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	1

39	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
40	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	1
	Закаливание	2
41	Основные понятия, как правильно закаливаться	1
42	График проведения процедур закаливания	1
	Гимнастика с элементами САМБО (введение)	16
43	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
44	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
45	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад.	1
46	Самбо: Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1
47	Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
48	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
49	Самбо: Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1
50	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1
51	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	1
52	Самбо: Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1
53	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
54	Поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты.	1
55	Подвижные игры «По тропинке», «Кто тише»	1
56	Самбо: Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.	1
57	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись	1
58	Подвижные игры «Самолеты»	1
	Легкая атлетика	8
59	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м).	1
60	Бег на скорость (30,60 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
61	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета	1

62	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
65	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
66	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
	Плавание	1
67	Правила занятий в бассейне	1
68	Упражнения, которые помогут научиться всплывать	1
	Всего	68

Учебно- методическое оснащение:

1 Лях В.И., Физическая культура 3-4 класс. – М.: Просвещение, 2016

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ АДАПТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3,4 КЛАССА**

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Перекладина
4. Канат для лазания
5. Скамейка гимнастическая
6. Мост гимнастический подкидной
7. Коврик гимнастический
8. Гимнастические маты
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
12. Мячи баскетбольные
13. Мячи волейбольные
14. Сетка волейбольная
15. Мячи футбольные
16. Аптечка медицинская
17. Спортивный зал – игровой
18. Секундомер
19. Измерительная лента

