

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 119
620141, г. Екатеринбург, пер. Пугачевский, 5а
Тел. 354-03-35 факс 354-33-84

Принято
решением педагогического совета
от 29 августа 2025 г.
протокол № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)
1-4 класс

Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корrigирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флагами; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по

прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начертанную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флагов, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП представлены личностными и предметными результатами. Структура и содержание планируемых результатов освоения АООП должны адекватно отражать требования Стандарта, передавать специфику целей изучения учебного предмета «адаптивная физическая культура», соответствовать возможностям обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивается овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для предметной области «Физическая культура», готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по учебному предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по АООП (вариант 1).

Базовые учебные действия

<i>БУД</i>	<i>1 - 4 классы</i>
<i>Личностные</i>	<p>Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>
<i>Регулятивные</i>	<p>Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.).</p> <p>Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.</p> <p>Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</p> <p>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.</p>

<i>Коммуникативные</i>	<p>Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс).</p> <p>Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.</p> <p>Обращаться за помощью и принимать помощь.</p> <p>Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.</p> <p>Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.</p> <p>Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p>
<i>Познавательные</i>	<p>Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов.</p> <p>Делать простейшие обобщения, сравнивать.</p> <p>Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).</p> <p>Пользоваться знаками.</p> <p>Наблюдать под руководством взрослого за действиями других учащихся.</p>

**Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр,

элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

- знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при 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 педагогического работника;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование по адаптивной физической культуре
1 класс
33 недели – 99 часов

№ п/п	Тема	Кол. Час
	1 четверть	24
	Лёгкая атлетика	24
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Ходьба в медленном, среднем и быстрым темпе.	1
3.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1
4.	Бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.	1
5.	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).	1
6.	Челночный бег на разные дистанции (3х7, 4х5, 3х10).	1
7.	Изучение прыжка с прямого разбега в длину.	1
8.	Закрепление прыжка с прямого разбега в длину.	1
9.	Изучение прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
10.	Закрепление прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
11.	Изучение прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
13.	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14.	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15.	Метание мяча с места в цель.	1
16.	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
17.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
18.	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
19.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
20.	Передача мяча в колонне, шеренге.	1
21.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
22.	Прыжки с продвижением вперед.	1
23.	Прыжки на заданный ориентир.	1
24.	Семенящий бег.	1
	2 четверть	24
	Гимнастика и акробатика	24

1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Висы. Сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1
8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Вис на согнутых руках.	1
14.	Перелазание через препятствие.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах.	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
17.	Прыжки на длинной скакалке.	1
18.	Повороты переступанием по ориентирам.	1
19.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1
20.	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1
21.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1
22.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1
23.	Упражнения с гимнастическими палками; фляжками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом.	1
24.	Упражнения для пресса на время: стойка на локтях «планка» и упражнение с вытянутыми вперед ногами вверх на перекладине и на полу «уголок».	1
	3 четверть	27
	Конькобежная подготовка	5
1.	История развития конькобежного спорта. Общие сведения о конькобежной подготовке, правила переноса коньков и техника безопасности на льду.	1
2.	Технические действия и навыки. Скольжение на двух коньках.	1

3.	Торможение переступанием.	1
4.	Бег на скорость по прямой.	1
5.	Бег по повороту.	1
Лыжная подготовка		13
6.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
7.	Ходьба на лыжах приставным шагом.	1
8.	Поворот на месте переступанием вокруг пяток.	1
9.	Поворот на месте и в движении переступанием вокруг пяток.	1
10.	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
11.	Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне.	1
12.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с ускорением.	1
13.	Передвижение на лыжах с ускорением до 50 м.	1
14.	Лыжная эстафета по кругу.	1
15.	Передвижение на лыжах 200м без учёта времени.	1
16.	Обучениециальному спуску на лыжах.	1
17.	Закрепление правильного спуска на лыжах.	1
18.	Лыжная эстафета по командам.	1
Конькобежная подготовка		9
19.	Вход в поворот и выход из поворота.	1
20.	Переход с одной дорожки на другую.	1
21.	Поддержание равномерной скорости.	1
22.	бег на разные дистанции (100, 200 и 500 метров) без учета времени.	1
23.	бег на разные дистанции (100, 200 и 500 метров) на время.	1
24.	Подвижные игры на коньках: «Подвижная цель».	1
25.	Подвижные игры на коньках: «Зимняя эстафета»	1
26.	Подвижные игры на коньках: «Паравозик»	1
27.	Подвижные игры на коньках : «Повторяй за мной».	1
4 четверть		24
Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами		11
1.	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на улице, техника безопасности при работе с мячами и при выполнении упражнений.	1
2.	Подбрасывание и ловля мяча.	1
3.	Бросок и ловля мяча в парах.	1
4.	Ведение мяча на месте двумя руками.	1
5.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
6.	Передача мяча двумя руками от груди.	1
7.	Передача мяча двумя руками от пола.	1

8.	Ведение мяча на месте двумя руками в движении.	1
9.	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.	1
10.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.	1
11.	Промежуточная аттестация. Тестирование физической подготовленности.	1
Подвижные игры		13
12.	Подвижные игры: «Ветерок».	1
13.	Подвижные игры: «Охота на зайцев».	1
14.	Подвижные игры: «Мышеловка».	1
15.	Подвижная игра: «Съедобное не съедобное».	1
16.	Подвижная игра: «Одно касание».	1
17.	Подвижные игры: «Переправа».	1
18.	Подвижные игры: «Салки ноги на вису».	1
19.	Подвижные игры: «Цепи кованые».	1
20.	Подвижные игры: «Народный мяч».	1
21.	Подвижные игры: «Подвижные ворота».	1
22.	Подвижные игры: «Чёрные и белые».	1
23.	Подвижные игры: «Зайка беленький сидит».	1
24.	Подвижные игры: «Цепи кованые».	1
	Итого	99

**Тематическое планирование по адаптивной физической культуре
для 2 класса
34 недели – 102 часа**

№ п/п	Тема	Кол. Час
	1 четверть	24
	Лёгкая атлетика	24
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
3.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1
4.	Бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.	1
5.	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).	1
6.	Челночный бег на разные дистанции (3х7, 4х5, 3х10).	1
7.	Изучение прыжка с прямого разбега в длину.	1
8.	Закрепление прыжка с прямого разбега в длину.	1
9.	Изучение прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
10.	Закрепление прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1

11.	Изучение прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
13.	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14.	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15.	Метание мяча с места в цель.	1
16.	Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
17.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
18.	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
19.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
20.	Бег с переходом на ходьбу 5 минут.	1
21.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
22.	Бег на короткие дистанции 60м на время.	1
23.	Бег на короткие дистанции 100м на время.	1
24.	Семенящий бег.	1
	2 четверть	24
	Гимнастика и акробатика	24
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Обучение группировке и правильному падению.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1
8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, сосок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1
14.	Опорный прыжок через гимнастического козла: в упор на колени, упор присев, сосок прогнувшись.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах	1

16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
17.	Прыжки на длинной скакалке.	1
18.	Прыжки с вращением на 180,360 и 480 градусов.	1
19.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1
20.	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1
21.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1
22.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1
23.	Упражнения для пресса на время: стойка на локтях «планка» и упражнение с вытянутыми вперед ногами вверх на перекладине и на полу «уголок».	1
24.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
	3 четверть	30
	Подвижные игры	3
1.	Подвижные игры: «Чёрные и белые».	1
2.	Подвижные игры: «Зайка беленький сидит».	1
3.	Подвижные игры: «Заморожу».	1
	Лыжная подготовка	18
4.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
5.	Одновременный бесшажный ход.	1
6.	Одновременно одношажный ход.	1
7.	Попеременный двушажный ход.	1
8.	Одновременный двухшажный ход.	1
9.	Торможение «плугом».	1
10.	Подъем «полулесенкой» в гору.	1
11.	Подъем «полуелочкой» в гору.	1
12.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
13.	Повороты на месте на лыжах.	1
14.	Лыжная эстафета по кругу.	1
15.	Спуск в высокой стойке.	1
16.	Спуск в низкой стойке.	1
17.	Передвижение на лыжах 200м и 300м без учёта времени.	1
18.	Передвижение на лыжах 200м и 300м на время.	1
19.	Подвижная игра на лыжах: «Биатлон».	1
20.	Подвижная игра на лыжах: «Меняйся местами».	1
21.	Подвижная игра на лыжах: «Все по местам».	1
	Конькобежная подготовка	9
22.	История развития конькобежного спорта. Общие сведения о конькобежной подготовке, правила переноса коньков и техника безопасности на льду.	1

23.	Технические действия и навыки. Скольжение на двух коньках.	1
24.	Торможение переступанием.	1
25.	Бег на скорость по прямой.	1
26.	Бег по повороту.	1
27.	Вход в поворот и выход из поворота.	1
28.	Переход с одной дорожки на другую.	1
29.	Поддержание равномерной скорости.	1
30.	бег на разные дистанции (100, 200 и 500 метров) на время.	1
	4 четверть	24
	Спортивные игры (баскетбол)	11
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
2.	Ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
3.	Передача баскетбольного мяча от пола, по прямой от груди, и через верх.	1
4.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
5.	Ведение мяча с изменением направления и обводкой конусов.	1
6.	Ловля и передача мяча с сопротивлением, и игра в защите.	1
7.	Бросок правой рукой, бросок левой рукой на месте и в движении.	1
8.	Ведение при сближении соперника.	1
9.	Вырывание и выбивание мяча, накрытие броска.	1
10.	Двухсторонняя игра в баскетбол с соблюдением правил игры.	1
11.	Промежуточная аттестация. Тестирование физической подготовленности.	1
	Спортивные игры(волейбол)	13
12.	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, основные термины в волейболе и переходы.	1
13.	Верхняя прямая подача.	1
14.	Нижняя прямая подача.	1
15.	Прием мяча снизу.	1
16.	Передача мяча снизу.	1
17.	Приём мяча сверху.	
18.	Передача мяча сверху.	1
19.	Прием и передача мяча в парах.	1
20.	Атакующий удар.	1
21.	Блокирование атакующего удара.	1
22.	Перебрасывание и ловля мяча через сетку.	1
23.	Двух сторонняя игра в пионербол.	1

24.	Двухсторонняя игра в пионербол с использованием переходов.	1
	Итого	102

Тематическое планирование по адаптивной физической культуре
3 класс
34 недели – 102 часа

№ п/п	Тема	Кол. Час
	1 четверть	24
	Лёгкая атлетика	24
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
3.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1
4.	Бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.	1
5.	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).	1
6.	Челночный бег на разные дистанции (3х7, 4х5, 3х10).	1
7.	Изучение прыжка с прямого разбега в длину.	1
8.	Закрепление прыжка с прямого разбега в длину.	1
9.	Изучение прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
10.	Закрепление прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
11.	Изучение прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
13.	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14.	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15.	Метание мяча с места в цель.	1
16.	Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
17.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
18.	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
19.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
20.	Бег с переходом на ходьбу 5 минут.	1
21.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
22.	Бег на короткие дистанции 60м на время.	1
23.	Бег на короткие дистанции 100м на время.	1
24.	Семенящий бег.	1
	2 четверть	24

Гимнастика и акробатика		24
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Обучение группировке и правильному падению.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1
8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1
14.	Опорный прыжок через гимнастического козла: в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
17.	Прыжки на длинной скакалке.	1
18.	Прыжки с вращением на 180,360 и 480 градусов.	1
19.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1
20.	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1
21.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1
22.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1
23.	Упражнения с гимнастическими палками; флагами; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом.	1
24.	Упражнения для пресса на время: стойка на локтях «планка» и упражнение с вытянутыми вперед ногами вверх на перекладине и на полу «уголок».	1
3 четверть		30

	Подвижные игры	2
1.	Подвижные игры: «Зайка беленький сидит».	1
2.	Подвижные игры: «Заморожу».	1
	Лыжная подготовка	19
3.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
4.	Одновременный бесшажный ход.	1
5.	Одновременно одношажный ход.	1
6.	Попеременный двушажный ход.	1
7.	Одновременный двухшажный ход.	1
8.	Торможение «плугом».	1
9.	Подъем «полулесенкой» в гору.	1
10.	Подъем «полуелочкой» в гору.	1
11.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
12.	Повороты на месте на лыжах.	1
13.	Лыжная эстафета по кругу.	1
14.	Спуск в высокой стойке.	1
15.	Спуск в низкой стойке.	1
16.	Передвижение на лыжах 200м и 300м без учёта времени.	1
17.	Передвижение на лыжах 200м и 300м на время.	1
18.	Лыжная эстафета по командам.	1
19.	Подвижная игра на лыжах: «Биатлон».	1
20.	Подвижная игра на лыжах: «Меняйся местами».	1
21.	Подвижная игра на лыжах: «Все по местам».	1
	Конькобежная подготовка	9
22.	История развития конькобежного спорта. Общие сведения о конькобежной подготовке, правила переноса коньков и техника безопасности на льду.	1
23.	Технические действия и навыки. Скольжение на двух коньках.	1
24.	Торможение переступанием.	1
25.	Бег на скорость по прямой.	1
26.	Бег по повороту.	1
27.	Подвижные игры на коньках : «Повторяй за мной».	1
28.	Подвижные игры на коньках: «Паравозик»	1
29.	Подвижные игры на коньках: «Зимняя эстафета»	1
30.	Подвижные игры на коньках: «Подвижная цель».	1
	4 четверть	24
	Спортивные игры (баскетбол)	11
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
2.	Ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	1

3.	Передача баскетбольного мяча от пола, по прямой от груди, и через верх.	1
4.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
5.	Ведение мяча с изменением направления и обводкой конусов.	1
6.	Ловля и передача мяча с сопротивлением, и игра в защите.	1
7.	Бросок правой рукой, бросок левой рукой на месте и в движении.	1
8.	Ведение при сближении соперника.	1
9.	Вырывание и выбивание мяча, накрытие броска.	1
10.	Двухсторонняя игра в баскетбол с соблюдением правил игры.	1
11.	Промежуточная аттестация. Тестирование физической подготовленности.	1
	Спортивные игры(волейбол)	13
1.	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, основные термины в волейболе и переходы.	1
2.	Верхняя прямая подача.	1
3.	Нижняя прямая подача.	1
4.	Прием мяча снизу.	1
5.	Передача мяча снизу.	1
6.	Приём мяча сверху.	1
7.	Передача мяча сверху.	1
8.	Прием и передача мяча в парах.	1
9.	Атакующий удар.	1
10.	Блокирование атакующего удара.	1
11.	Перебрасывание и ловля мяча через сетку.	1
12.	Двухсторонняя игра в пионербол.	1
13.	Двухсторонняя игра в пионербол с использованием переходов.	1
	Итого	102

Тематическое планирование по адаптивной физической культуре

4 класса

34 недели – 102 часа

№ п/п	Тема	Кол. Час
	1 четверть	24
	Лёгкая атлетика	24
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1

3.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1
4.	Бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.	1
5.	Семенящий бег.	1
6.	Челночный бег на разные дистанции (3x7, 4x5, 3x10).	1
7.	Изучение прыжка с прямого разбега в длину.	1
8.	Закрепление прыжка с прямого разбега в длину.	1
9.	Изучение прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
10.	Закрепление прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
11.	Изучение прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
13.	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14.	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15.	Метание мяча с места в цель.	1
16.	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
17.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
18.	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
19.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
20.	Бег с переходом на ходьбу 5 минут.	1
21.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
22.	Бег на короткие дистанции 60м на время.	1
23.	Бег на короткие дистанции 100м на время.	1
24.	Эстафета с прыжками по «Кочкам» на время.	1
	2 четверть	24
	Гимнастика и акробатика	24
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Обучение группировке и правильному падению.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1

8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Лазание по гимнастической шведской стенке. Лазанье по канату без ног.	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, сосок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1
14.	Опорный прыжок через гимнастического козла: в упор на колени, упор присев, сосок прогнувшись.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
17.	Прыжки на длинной скакалке.	1
18.	Прыжки с вращением на 180, 360 и 480 градусов.	1
19.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1
20.	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1
21.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1
22.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно.	1
23.	Упражнения с гимнастическими палками; фланжами; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом.	1
24.	Упражнения для пресса на время: стойка на локтях «планка» и упражнение с вытянутыми вперед ногами вверх на перекладине и на полу «уголок».	1
	3 четверть	30
	Подвижные игры	3
1.	Подвижные игры: «Охота на зайцев».	1
2.	Подвижные игры: «Зайка беленький сидит».	1
3.	Подвижные игры: «Заморожу».	1
	Лыжная подготовка	19
4.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
5.	Одновременный бесшажный ход.	1
6.	Одновременно одношажный ход.	1
7.	Попеременный двушажный ход.	1
8.	Одновременный двухшажной ход.	1

9.	Торможение «плугом».	1
10.	Подъем «полулесенкой» в гору.	1
11.	Подъем «полуелочкой» в гору.	1
12.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
13.	Повороты на месте на лыжах.	1
14.	Лыжная эстафета по кругу.	1
15.	Спуск в высокой стойке.	1
16.	Спуск в низкой стойке. Спуск в высокой стойке.	1
17.	Передвижение на лыжах 200м и 300м без учёта времени.	1
18.	Передвижение на лыжах 200м и 300м на время.	1
19.	Лыжная эстафета по командам.	1
20.	Подвижная игра на лыжах: «Биатлон».	1
21.	Подвижная игра на лыжах: «Меняйся местами».	1
22.	Подвижная игра на лыжах: «Все по местам».	1
	Конькобежная подготовка	8
1.	История развития конькобежного спорта. Общие сведения о конькобежной подготовке, правила переноса коньков и техника безопасности на льду.	1
2.	Технические действия и навыки. Скольжение на двух коньках.	1
3.	Торможение переступанием.	1
4.	Бег на скорость по прямой.	1
5.	Бег по повороту.	1
6.	Вход в поворот и выход из поворота.	1
7.	Переход с одной дорожки на другую.	1
8.	бег на разные дистанции (100, 200 и 500 метров) на время.	1
	4 четверть	24
	Спортивные игры (футбол)	11
1.	Общие сведения об игре в футбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на поле.	1
2.	Удары по мячу навесом, носком, внутренней стопой и внешней (крученный удар).	1
3.	Пасы в движении.	1
4.	Розыгрыш углового.	1
5.	Остановка мяча грудью, головой и стопой.	1
6.	Обводка конусов с последующим ударом по воротам.	1
7.	Штрафные удары.	1
8.	Пробивание пенальти.	1
9.	Розыгрыш углового.	1
10.	Двухсторонняя игра в футбол.	1
11.	Промежуточная аттестация. Тестирование физической подготовленности.	1

Спортивные игры(волейбол)		13
12.	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, основные термины в волейболе и переходы.	1
13.	Верхняя прямая подача.	1
14.	Нижняя прямая подача.	1
15.	Прием мяча снизу.	1
16.	Передача мяча снизу.	1
17.	Приём мяча сверху.	1
18.	Передача мяча сверху.	1
19.	Прием и передача мяча в парах.	1
20.	Атакующий удар.	1
21.	Блокирование атакующего удара.	1
22.	Перебрасывание и ловля мяча через сетку.	1
23.	Двух сторонняя игра в пионербол.	1
24.	Двухсторонняя игра в пионербол с использованием переходов.	1
	Итого	102

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061463

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен С 08.02.2025 по 08.02.2026