Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА: на заседании методического совета МАОУ «Новоатьяловская СОШ» протокол № 1 от 26.08.2026	**УТВЕРЖДЕНА:** приказом № 134-од от 31.08.2026 директор школы _____Ф. Ф. Исхакова

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с задержкой психического развития

(вариант 7.1)

3 класс

Составитель РП: Щукина А.С,
учитель начальных классов
МАОУ «Новоатьяловская СОШ»

2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (адаптивная физическая культура) для обучающихся 3 класса с задержкой психического развития (вариант 7.1) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598);
- Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования (ФАОП НОО);
- Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения (СанПиН 1.2.3685-21).

Цель программы

Формирование у обучающихся с ЗПР основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, коррекция недостатков физического и психического развития средствами физической культуры, создание условий для успешной социальной адаптации.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, равновесие).
3. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.
4. Коррекция и компенсация нарушений моторики, координации, осанки, пространственной ориентировки.
5. Формирование знаний о физической культуре, здоровом образе жизни, правилах безопасности.
6. Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, дисциплины, коллективизма, волевых качеств.
7. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (с учётом возможностей обучающихся).

Особенности реализации программы для вариантов 7.1 и 7.2

Вариант 7.1 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям с образованием сверстников без ограничений здоровья, в те же сроки. Обучение строится совместно с классом с применением специальных методов, приёмов и средств.

На уроках физической культуры для обучающихся с ЗПР особое внимание уделяется: дозированию нагрузки с учётом медицинских групп здоровья; использованию

корригирующих упражнений; развитию пространственной ориентировки и ритма; формированию произвольной регуляции движений; созданию ситуации успеха.

Место предмета в учебном плане

Общее количество часов на изучение физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 3 классе — 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели);

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели.
- Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
- Развитие эмоционально-волевой сферы, адекватной самооценки.

Метапредметные результаты

- Умение принимать и сохранять учебную задачу.
- Планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей.
- Контроль и оценка процесса и результата деятельности.
- Умение работать в паре и группе, договариваться, учитывать интересы других.
- Использование речи для регуляции своего действия.

Предметные результаты

К концу 3 класса обучающийся научится:

- Выполнять акробатические комбинации из 3–4 элементов.
- Прыгать в длину с разбега (способ «согнув ноги»).
- Метать мяч на дальность и в цель.
- Выполнять технические приёмы футбола, баскетбола (элементы).
- Измерять частоту сердечных сокращений до и после нагрузки.
- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС (68 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Влияние физических упражнений на здоровье. Измерение пульса. Правила самостоятельных занятий. Комплекс ГТО (ознакомительно).

Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)

Акробатические комбинации (3–4 элемента). Упражнения на равновесие. Лазание по канату. Опорный прыжок (наскок на мостик, соскок). Упражнения с предметами. Корригирующие упражнения.

Лёгкая атлетика (18 ч)

Бег 30 м, 60 м. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега (способ «перешагивание»). Метание мяча на дальность. Кроссовый бег до 1000 м.

Подвижные и спортивные игры (22 ч)

Футбол: ведение, передачи, удары по воротам, игра по упрощённым правилам. Баскетбол: ведение, передачи, броски в кольцо (с места). Пионербол / волейбол (элементы). Подвижные игры.

Лыжная / Кроссовая подготовка (12 ч)

Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Игры и эстафеты на лыжах. Кроссовая подготовка.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№	Раздел / Тема	Часы	Примечание
1	Знания о ФК. ТБ. Влияние нагрузки. Измерение пульса	2	
2	Гимнастика. Строевые. ОРУ. Акробатика	2	
3	Гимнастика. Акробатические комбинации (3–4 элемента)	2	
4	Гимнастика. Равновесие. Лазание по канату	2	
5	Гимнастика. Опорный прыжок (наскок, соскок)	2	
6	Гимнастика. Упражнения с предметами. Корригирующая гимнастика	2	
7	Гимнастика. Совершенствование. Контроль	2	
8	Гимнастика. Итоговое занятие по разделу	2	
9	Лёгкая атлетика. Бег 30 м, 60 м. Старт	2	
10	Лёгкая атлетика. Челночный бег. Специальные беговые упражнения	2	
11	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	2	
12	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту (перешагивание)	2	
13	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность	2	
14	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 1000 м	2	
15	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники	2	
16	Лёгкая атлетика. Контрольные нормативы	2	
17	Спортивные игры. Футбол: ведение, передачи, удары	2	
18	Спортивные игры. Футбол по упрощённым правилам	2	
19	Спортивные игры. Баскетбол: ведение, передачи, броски	2	
20	Спортивные игры. Баскетбол (упрощённые правила)	2	
21	Спортивные игры. Пионербол / элементы волейбола	2	
22	Спортивные игры. Игра в пионербол	2	
23	Подвижные игры и эстафеты с элементами спорта	2	
24	Лыжная / кроссовая подготовка. Техника ходов	2	
25	Лыжная подготовка. Дистанция. Подъёмы и спуски	2	
26	Лыжная / кроссовая подготовка. Совершенствование	2	

27	Лыжная / кроссовая подготовка. Игры. Контроль	2	
28	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	2	
29	Подвижные и спортивные игры	2	
30	Повторение пройденного материала	2	
31	Контрольные упражнения по видам	2	
32	Итоговые спортивные и подвижные игры	2	
33	Подведение итогов. Резерв	2	
34	Резерв / игры	2	

Итого: 68 часов

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическая литература

- Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы).
- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение.
- Примерные программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР.

Оборудование и инвентарь

- Гимнастические маты, скамейки, стенка, канат, обручи, палки, мячи (разного размера и веса).
- Мячи для футбола, баскетбола, волейбола / пионербола.
- Скакалки, кегли, фишки, конусы, секундомер, рулетка.
- Лыжный инвентарь (при наличии условий).
- Аудиоаппаратура для музыкального сопровождения.

Особенности оценивания обучающихся с ЗПР

Оценивание проводится с учётом индивидуальных возможностей, динамики развития и приложенных усилий. Основной акцент — на качественное выполнение двигательных действий, соблюдение правил, активность и старание. Нормативы могут быть адаптированы. Используется словесная оценка, поощрение, фиксация личного прогресса.