

**Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской
Республики**
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»

ПРИНЯТА решением методического объединения учителей классов СИПР Протокол №1 от 28.08.2026 г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР Истепанова С.И. от 28.08. 2026 г.	Утверждаю И.о. директора ГБОУ «С(К)Ш-И №1» Минпросвещения КБР Понежева М.Ж. Приказ № от 28.08.2026 г.
--	---	---

Приложение

К АДАПТИРОВАННОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ, ТЯЖЕЛОЙ, ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), С ТЯЖЕЛЫМИ
МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ (СПЕЦИАЛЬНАЯ
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ -СИПР) Вариант 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

1 СИПР

г. Нальчик

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 06.02.2023 № 72264)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26 июня 2025 г. №495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий» (Зарегистрировано в Минюсте России 28 июля 2025 г. № 83082);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – вариант 2 ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»
- учебный план ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»
- «Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)» ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Окружающий мир» и является частью учебного плана.

Предмет «Человек» изучается в 1 классе из расчета 2 часа в неделю, общее количество часов – 66 (33 учебные недели).

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» охватывает специальную область физической культуры и является неотъемлемым условием овладения жизненными компетенциями обучающейся по СИПР. В процессе занятий адаптивной физкультурой решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи, необходимые для решения главной цели обучения - социализации учащихся.

Специфическими особенностями нарушения психического развития учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью являются инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Усвоение учебного материала и освоение социальных навыков носит неравномерный и избирательный характер. Приобретаемые знания, умения и навыки с большим трудом переносятся и используются в реальной жизни. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Поэтому, при планировании уроков предусмотрена непрерывная повторяемость полученных навыков, возвращение к ним на последующих уроках, использование этих навыков в иных связях и отношениях, включение в них новых упражнений.

Игровой метод является наиболее целесообразным для процесса обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках адаптивной физкультуры. Правильно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие, физические и интеллектуальные способности учащихся.

Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога. Создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность.

Цели и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Целью занятий по адаптивной физической культуре является - оптимизация физического состояния и развития ребенка; повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи изучения предмета:

1. Формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки.
2. Поддерживать жизненно важные функции организма, дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и другие системы.
3. Формировать умение играть в подвижные игры.
4. Укреплять и сохранять здоровье детей, обеспечивать профилактику болезней и возникновения вторичных заболеваний.

5. Раскрыть возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
6. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.
7. Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5. Содержание учебного предмета.

Программа по адаптивной физкультуре состоит из раздела *«Физическая подготовка» и направлений - построения и перестроения; общеразвивающие и корригирующие упражнения; прыжки; броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.*

Раздел «Физическая подготовка». Построения и перестроения.

Ходьба в колонне по одному игра «Мы едем на поезде». Бег в колонне (Подвижная игра «Догоните меня»). Ходьба в колонне по прямой линии в заданном направлении, в различных направлениях, между предметами, (друг за другом). Бег по заданному направлению, (друг за другом), бег вслед за учителем. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев игра «Кулачки». Круговые движения кистью упражнение «Фонарики». Движения плечами вверх, вниз, вперед, назад упражнение «Плечики». Движения головой: наклоны вперед, назад и в сторону, игра «Делай, как я». Наклоны туловища вперед, назад и в сторону, игра «Повторяй, за мной». Повороты туловища вправо (влево), игра «Кто внимательный?». Ходьба с удержанием рук на поясе (на голове). Ходьба в умеренном темпе. Бег в умеренном темпе. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Дыхательные упражнения: произвольный вдох, выдох через рот и нос. Одновременное, поочередно сгибание и разгибание пальцев.

Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения прямыми руками вперед и назад.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, приседание на месте на ногах попеременно, прыжки на двух ногах продвижением вперед. Подскоки на мячах-прыгунках, преодоление препятствий, игры «Кто выше?», «Зайчики», «Попрыгунчики», «Перепрыгнем ручеек». Прыжки на двух ногах на месте с поворотами. Прыжки на двух ногах на месте, с движениями рук в стороны. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед, упражнение «Попрыгаем».

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски и ловля среднего мяча двумя руками, подвижные игры «Лови мяч», «Попади в цель», «Самый ловкий», «Догони мяч». Броски мяча двумя руками вверх.

Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов мячом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1(доп)класс

К **личностным результатам** освоения АООП в рамках предмета «Адаптивная физкультура» на начальном этапе обучения учащихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени с ТМНР относятся:

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: доступные физические упражнения, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка. Умение выполнять физические упражнения, играть в подвижные игры и др.

Тематическое планирование

1 класс

№	Наименование разделов, тем программ	Основное содержание раздела	Кол-во часов
1.	1. Построения и перестроения.	Построение в колонну, ходьба в колонне руки на плечи впереди идущего; ходьба по линии в паре с учителем; ходьба в сторону фишки; ходьба по залу	(15 ч)
2.	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	Разминка кисти сжиманием кулака ; разминка фаланг пальцев; разминка и поочередное сжимание и разжимание кисти ; разминка плечевого сустава; разминка головы ; наклоны туловища	26 часов
3.	Прыжки	прыжки на двух ногах на месте; прыжки с подыманием рук, продвижением; бросание мяча в фишку	16 часов
4	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	бросание мяча в фишку; ловля мяча; бросание мяча вверх; бросание мяча как можно дальше; бросок в фишку.	9 часов

**Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»**

ПРИНЯТА решением методического объединения учителей классов СИПР Протокол №1 от 28.08.2025 г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР Истепанова С.И. _____ от 29 .08. 2025 г.	Утверждаю И.о. директора ГБОУ «С(К)Ш-И №1» Минпросвещения КБР Понежева М.Ж. _____ Приказ № _____ от 29.08.2025 г.
--	--	--

Приложение к рабочей программе
учебного предмета «Адаптивная
физическая культура»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

1 класс СИПР

№	Тема урока	количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Построение в колонну по одному. Игра «Мы едем на поезде».	1		
2.	Ходьба по прямой линии в паре с учителем.	1		
3.	Ходьба в колонне с учителем.	1		
4.	Ходьба в колонне.	1		
5.	Ходьба в заданном направлении (к фишке или фишкам).	1		
6.		1		
7.	Ходьба без обуви по массажным коврикам.	1		
8.		1		
9.	Ходьба друг за другом, в заданном направлении.	1		
10.	Бег вслед за учителем. Подвижная игра «Догоните меня».	1		
11.	Бег по направлению к учителю.	1		
12.	Бег друг за другом, в заданном направлении.	1		
13.	Ходьба между предметами.	1		
14.	Ходьба между предметами.	1		
15.	Бег в колонне.	1		
16.	Сгибание и разгибание пальцев в кулак. Игра «Кулачки».	1		
17.	Поочерёдное сгибание пальцев одной руки и разгибание другой.	1		
18.	Круговые движения кистью. Упражнение «Фонарики».	1		
19.	Круговые движения кистью. Упражнение «Фонарики».	1		
20.	Движения плечами вверх – вниз, вперед - назад. Упражнение «Плечики».	1		
21.	Наклоны и повороты головы. Игра «Делай, как я».	1		
22.	Наклоны и повороты туловища. Игра «Повторяй, за	1		

	мной».			
23.	Повороты туловища вправо (влево). Игра «Кто внимательный?».	1		
24.	Повороты туловища вправо (влево). Игра «Кто внимательный?».	1		
25.	Ходьба в колонне по одному с упражнениями для рук.	1		
26.	«Веселое путешествие» по массажной дорожке, ходьба в умеренном темпе.	1		
27.	Бег в умеренном темпе с игрушкой, с фишкой.	1		
28.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1		
29.	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1		
30.	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1		
31.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох выдох через рот и нос	1		
32.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох выдох через рот и нос	1		
33.	Круговые движения кистью на вытянутые руки с предметом. Упражнение «Фонарики».	1		
34.	Сгибание кисти вверх вниз с гимнастической палкой в руках.	1		
35.	Сгибание кисти вверх вниз с гимнастической палкой в руках.	1		
36.	Круговые движения кистью с мячом в руках.	1		
37.	Движения головой: наклоны вперед назад, в стороны с фиксацией положения головы.	1		
38.	Движения головой: наклоны вперед назад, в стороны с	1		

	фиксацией положения головы.			
39	Круговые движения прямыми руками вперед и назад.	1		
40	Наклоны с поворотом туловища вперед и назад, влево и право.	1		
41	Наклоны с поворотом туловища вперед и назад, влево и право.	1		
42	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1		
43	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1		
44	Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Кто выше?».	1		
45	Прыжки на двух ногах между предметами.	1		
46	Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Игра «Зайчики».	1		
47	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1		
48	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1		
49	Подскоки на мячах - прыгунах. Игра «Попрыгунчики».	1		
50	Препятствия и их преодоление. Подвижная игра «Перепрыгнем ручеек».	1		
51	Препятствия и их преодоление. Подвижная игра «Перепрыгнем ручеек».	1		
52	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1		
53	Прыжки на двух ногах на месте, с движениями рук в сторону.	1		
54	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1		
55	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1		
56	Перепрыгивание. Упражнение	1		

	«Попрыгаем».			
57	Перепрыгивание. Упражнение «Попрыгаем».	1		
58	Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Лови мяч».	1		
59	Броски мяча двумя руками вверх.	1		
60	Бросание мяча на дальность.	1		
61	Бросание мяча на дальность.	1		
62	Сбивание предметов мячом.	1		
63	Ловля мяча двумя руками. Игра «Самый ловкий».	1		
64	Бросание мяча двумя руками. Игра «Попади в цель».	1		
65	Подвижная игра «Догони мяч».	1		
66	Подвижная игра «Догони мяч».	1		