

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

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

Приложение

К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ ДЛЯ СЛЕПЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ, ТЯЖЕЛОЙ, ГЛУБОКОЙ
УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
С ТЯЖЕЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ (СПЕЦИАЛЬНАЯ
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ -СИПР)(ВАРИАНТ 3.4)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
3 класс

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 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 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" (Зарегистрирован 28.07.2025 № 83082);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра 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 «» в учебном плане

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе отводится по 2 часа в неделю, курс рассчитан на 68 часов (34 учебные недели).

Учебно-методический комплект

1.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане: в 3 классе отведено 68 часов, 2 час в неделю, 34 учебные недели.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- социально — эмоциональное участие в процессе общения и деятельности.

Предметные результаты:

- развитие физических качеств;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия), мышечного тонуса и пр.
- **Базовые учебные действия:**
- выполняет действие способом сопряженных действий (рука-в-руке);
- последовательно выполняет отдельные двигательные действия по последовательно предъявляемой инструкции или по образцу, предъявляемого педагогом (при наличии остаточного форменного зрения);
- удерживает произвольное внимание на выполнении посильного задания 1-4 мин.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию двигательных нарушений, общей и мелкой моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений у слепых учащихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и тяжелыми множественными нарушениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемыми результатами освоения слепыми обучающимися с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой) и ТМНР программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура. 1 класс» являются:

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).
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Количество часов
1-2	Диагностика	2
3-19	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	16
20-36	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	16
37-52	Движение рук: хлопки вниз, вверх.	16
53-67	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	16
68-84	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	16
85-98	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	16
99	Повторная диагностика	1

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

ПРИНЯТО решением методического объединения учителей классов <u>СИПР</u> Протокол №1 от 28.08.2025г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Истепанова С.И. от 29.08.2025г.	Утверждаю И.о. директора ГБОУ «С(К)Ш-И №1» Минпросвещения КБР _____ Понежева М.Ж. Приказ № _____ от 29.08.2025г.
--	---	--

Приложение к рабочей программе
учебного предмета «Адаптивная
физическая культура»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
учебного предмета
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
3 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Диагностика	1		
2.	Диагностика	1		
3.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
4.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
5.	Движение рук: хлопки вниз, вверх.	1		
6.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
7.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
8.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
9.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
10.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
11.	Движение рук: хлопки вниз, вверх.	1		
12.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
13.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
14.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
15.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
16.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
17.	Движение рук: хлопки вниз, вверх.	1		
18.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
19.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
20.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		

21.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
22.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
23.	Движение рук: хлопки внизу, вверх.	1		
24.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
25.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
26.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
27.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
28.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
29.	Движение рук: хлопки внизу, вверх.	1		
30.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
31.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
32.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
33.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
34.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
35.	Движение рук: хлопки внизу, вверх.	1		
36.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
37.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
38.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
39.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
40.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
41.	Движение рук: хлопки внизу, вверх.	1		

42.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
43.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
44.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
45.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
46.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
47.	Движение рук: хлопки внизу, вверху.	1		
48.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
49.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
50.	Движение рук: хлопки внизу, вверху.	1		
51.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
52.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
53.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
54.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
55.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
56.	Движение рук: хлопки внизу, вверху.	1		
57.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
58.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
59.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
60.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
61.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
62.	Движение рук: хлопки внизу, вверху.	1		

63.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
64.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
65.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
66.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
67.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
68.	Движение рук: хлопки внизу, вверх.	1		
69.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
70.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
71.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
72.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
73.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
74.	Движение рук: хлопки внизу, вверх.	1		
75.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
76.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
77.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
78.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
79.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
80.	Движение рук: хлопки внизу, вверх.	1		
81.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
82.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
83.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		

84.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
85.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
86.	Движение рук: хлопки внизу, вверху.	1		
87.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
88.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
89.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
90.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
91.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
92.	Движение рук: хлопки внизу, вверху.	1		
93.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
94.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении.	1		
95.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	1		
96.	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1		
97.	Движение рук: хлопки внизу, вверху.	1		
98.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	1		
99.	Повторная диагностика	1		