Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа-интернат»
г. Губаха, Пермский край



ПРИНЯТО:	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДЕНО:
ППО «Сопровождение»	Педагогическим советом	Директор МБОУ СОШИ
Протокол № 1 от 30.08.2026 г.	Протокол № 1 от 31.08.2026 г.	_____ А.М. Братчикова
		31.08.2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся ОР 4
на 2026-2027 учебный год

Выполнил:
Учитель физкультуры
Пашкина Е.И.

г.Губаха, 2026 г

Пояснительная записка.

Перечень нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «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»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ СОШИ;
- Учебный план МБОУ СОШИ на 2026 - 2027 учебный год.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Срок реализации программы – 1 год.

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей, относящихся к классу «Особый ребёнок».

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенными повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям чередованием различных видов упражнений, отбором упражнений, соответствующих возможностями учащихся

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригующие упражнения, прикладные упражнения,

способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Адаптированная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель: коррекция психофизических нарушений у учащихся и укрепление здоровья.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных **задач:**

-Учить детей готовиться к уроки физкультуры;

-учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;

-учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;

-учить ориентировке в зале по корректным ориентирам (вход, стены, потолок пол, углы);

-учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнению и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

-учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

-учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции и учителя;

-учить ходить и бегать в строю, в колоне по одному;

-прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

-обучать мягкому приземлению в прыжках;

-учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

-учить правильному захвату различных по величине предметов передаче и переноске их;

-учить метаниям, бросками ловле мяча ;

-учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

-учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнять простейших упражнения в определенном ритме;

-учить преодолению простейших препятствий;

-учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;

-учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Уроки, в зависимости от выполнения различных разделов программы, проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе.

Содержание программы

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.

Основные положения и движения

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине поочередное поднимание ног. В положении лежа на животе поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамеечка»). Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

Упражнения на формирование правильной осанки.

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.

Ритмические упражнения.

Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения.

Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Ходьба и бег.

Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.

Прыжки.

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°. Прыжки с одной ноги на две. Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча **в** стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 чел.).

Лазание, подлезание, перелезание.

Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезание под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх - 2-3 сек.

Ходьба на лыжах.

Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием.

Игры

«Запомни движение», «Кошка и мышь», «Где позвонили?», «Что пропало?» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».

7-й год обучения (68 час.)

Обшеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

Основные положение и движения.

Положения рук - на поясе, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.

Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

Ритмические упражнения.

Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения.

Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

Ходьба и бег.

Ходьба **с** изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами).

Прыжки.

Прыжки в длину, **с** разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высот)' с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой.

Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку.

Перекатывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

Лазание.

Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклоном и в присяде. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Участвовать в играх «Кто первый вернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Игры

«Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся в классах «Особый ребенок» по данной программе

7-й год обучения:

Знать: как правильно дышать при ходьбе и беге; что такое эстафета.

Уметь: выполнять различные перестроения по команде учителя; соблюдать координацию при толчке двумя ногами в различных видах прыжков; выполнять прыжки в длину и высоту с разбега; выбирать рациональный способ для перемещения различных предметов с одного места на другое; сочетать переползание по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон, спускаться с него в низкой стойке и участвовать на лыжах в играх.

i

Учебно-тематический план
для класса «Особый ребёнок 4» по физической культуре

Четверти	ОРУ и корригирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	7	9	16
3	8	12	20
4	4	12	16
			68

Календарно - тематическое планирование
для класса «Особый ребёнок 4»

Всего: 68 часов; в неделю 2 часа.

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	I четверть	**16**		
	ОРУ и корригирующие упр.	**6**		
1	Инструктаж по ТБ. Правильное дыхание при выполнении упражнений вместе с учителем.	**1**		
2	Дыхательные упр. в положении лежа.	1		
3	Грудное и брюшное дыхание. ОРУ.	1		
4	Повторение и закрепление основных движений, усложняя их согласованием с движением рук из различных и.п., выполняя в разном темпе. ОРУ. Игра «Пчелки».	1		
5	Круговые движения руками в сочетании с ходьбой.	1		
6	Опускание на одно колено с шага вперед и назад.	1		
	Прикладные упражнения	**10**		
7	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Игра «Так можно, так нельзя».	1		
8	Поворот «кругом» с показом направления учителем.	1		
9	Выполнение команд «Равняйсь! Смирно! Вольно!» Игра «что пропало».	1		

10	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно) с сохранением интервала	1		
11	Бег в медленном темпе с сохранением интервала. Игра «Ворона и воробей».	1		
12	Бег на скорость с высокого старта на 30 м. по команде учителя.	1		
13	Прыжки в глубину.	1		
14	Прыжки в длину с 2-3 шагов	1		
15	Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.	1		
16	Броски большого мяча вверх и ловля его после отскока.	1		
	II четверть	**16**		
	ОРУ и корригирующие упр.	**6**		
17	Инструктаж по ТБ. Упражнения для правильной осанки	1		
18	Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание и поднимание ног.	1		
19	Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.	1		
20	ОРУ. Игра «Мы веселые ребята».	1		
21	Дыхательные упражнения лежа. Игра «Запомни порядок».	1		
22	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту». Упр. на правильную осанку	1		
	Прикладные упражнения.	**10**		
23	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.	1		
24	Броски малого мяча вверх и ловля его после отскока.	1		
25	Удары мяча об пол правой и левой рукой.	1		
26	Переноска гимнастической скамейки-2 человека. Переноска каната волоком.	1		
27	Лазание по гимнастической стенке ранее изученными способами.	1		
28	Метание малого мяча с места. Игра «Броски мяча друг другу».	1		

29	Бег на скорость с высокого старта на 30м по команде учителя. Игра «Волк и овцы».	1		
30	Выполнение команд «Равняйсь! Смирно! Вольно!» Игра «Ворона и воробей».	1		
31	Прыжки в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Игра «Прыжки по кочкам».	1		
	III четверть	**20**		
	ОРУ и корригирующие упр.	**8**		
32	Инструктаж по ТБ. Упр. на правильную осанку.	1		
33	ОРУ. Игра «Кто быстрее».	1		
34	Упражнения на расслабление мышц.	1		
35	Ходьба с грузом на голове (правильная осанка).	1		
36	Лежа на спине «велосипед»	1		
37	Ритмичные движения с музыкальным сопровождением.	1		
38	Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой.	1		
39	Одновременное сгибание пальцев рук и разгибание.	1		
	Прикладные упражнения	**12**		
40	Прыжки с 2-3 шагов. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1		
41	Броски малого мяча в стену и ловля его после отскока.	1		
42	Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, перекладыванием его из руки в руку. Игра «Что пропало».	1		
43	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
44	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Игра «Чем дальше, тем лучше».	1		
45	Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Игра «Карусель в лесу».	1		
46	Подъем на склон прямоступающим шагом	1		
47	Подъем на склон «полуёлочкой» (прямо и	1		

	наискось). Игра «Воротца»			
48	Передвижение на лыжах отрезка до 500 м.	1		
49	Переноска гимнастического мата-4 человека. Переноска гимнастического «коня»-6 человек.	1		
50	Переноска большого мяча катанием. Игра «Сбор картофеля». Удары мяча об пол правой и левой рукой	1		
51	Лазание по гимн. стенке вверх и вниз, в сторону ранее изученными способами. Игра «Волк во рву».	1	.	
	IY четверть	**16**		
	ОРУ и корригирующие упр.	**4**		
52	Инструктаж по ТБ. Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1		
53	ОРУ. Игра «У медведя во бору».	1		
54	Выполнение простейших движений при перемене темпа, музыки. Игра «Узнай по голосу».	1		
55	Упражнения на формирование правильной осанки.	1		
	Прикладные упр., игры и игр. упр.	**12**		
56	Броски малого мяча на дальность. Игра «Не дай мяч водящему».	1		
57	Броски большого мяча друг другу из-за головы. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Игра «Лови, бросай, упасть не дай».	1		
58	Выполнение различных команд Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.	1		
59	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы высотой до 1 м.	1		
60	Подбрасывание и ловля гимн. палки в горизонтальном положении..	1		
61	Поочередные перехваты вертикальной палки.	1		
62	Эстафета с передачей мячей и гимнастических палок.	1		
63	Подлезание под препятствие с предметом. Игра «Белые медведи».	1		

64	Перелезание через препятствие высотой до 1м.	1		
65	Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2сек.	1		
66	Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через предметы высотой 10-15см. Игра «Возьми флажок».	1		
67	Расхождение вдвоем на гимн. скамейке.	1		
68	Бег по прямой.			
	Итого:	**68**		

Перечень учебно-методического обеспечения

- коллекция электронных презентаций по урокам
- журналы «Начальная школа»
- «Веселая физкультура»: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк./ Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова.-2 –е изд. – М.: Просвещение, 1997.
- Е.С. Черник «Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы:Кн. для учителя. – М.: Просвещение**.**
-журналы «Физкультура в школе»