Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Орловская средняя образовательная школы

Принято на педагогическом
Совете
Протокол № 2 от 31.08.2026

Согласовано заместителем
по УВР 31.08.2026 г
_____Д.А.Черепков

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Орловская СОШ
_____Т.А.Черепкова
Приказ № 62-од от 31.08.2026 г

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(вариант 8.1)

учебного предмета « Физическая культура»

для обучающихся 5 класса (с интеллектуальными нарушениями с условиями нода)

Составитель: Жёлтикова. Л.Г.

д. Орловка, 2026 г

Учебный предмет: Адаптивная физическая культура (далее – АФК)
Уровень образования: основное общее образование (5–9 классы)
Вариант АООП: 8.1 (для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сочетающимися с интеллектуальными нарушениями)
Категория обучающегося: ребёнок-инвалид с детским церебральным параличом (ДЦП)
Форма обучения: индивидуально на дому с обязательным присутствием учителя АФК. Дистанционные технологии можно использовать только для теоретических тем (просмотр видео о паралимпийцах)

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающегося 5 класса с детским церебральным параличом (далее - ДЦП), интеллектуальными нарушениями, передвигающегося с помощью технических средств реабилитации (далее - ТСР) или учителя АФК, составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ООО (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287);
- АООП ООО для обучающихся с НОДА с интеллектуальными нарушениями;
- СанПиН 1.2.3685-21 (гигиенические требования к организации занятий А
- Медицинских рекомендаций (справка ВК, заключение ПМПК).

Цель программы:
Создание условий для максимально возможной двигательной активности, коррекции нарушенных функций, профилактики вторичных осложнений,
формирование жизненных компетенций и социальной адаптации с учётом индивидуальных физических и психических особенностей.

Задачи:
Коррекционно-развивающее направление: улучшение мышечного тонуса, борьба с контрактурами, развитие мелкой моторики, координации, равновесия, пространственной ориентировки;
Образовательное направление: формирование доступных двигательных навыков (передвижение, манипуляции с предметами, элементы спортивных игр);
Оздоровительное направление: укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем, профилактика соматических нарушений;
Воспитательное направление: формирование мотивации к занятиям, волевых качеств, коммуникативных навыков.

Особенности организации обучения:
• Занятия проводятся на дому (с обязательным присутствием учителя АФК. Возможно применение дистанционных технологий только для теоретических тем (просмотр видео о паралимпийцах)
•Все упражнения подбираются строго индивидуально, с учётом двигательных возможностей и ограничений.
•Противопоказаны: бег, прыжки, резкие движения, упражнения с осевой нагрузкой на позвоночник, длительные статические нагрузки, упражнения на высокую координацию (при спастике).

Приоритет: упражнения из положения лёжа и сидя, дыхательная гимнастика, пассивная и активная разработка суставов, ЛФК-элементы, игры на колясках (бочча, настольный теннис, бадминтон на коляске).

Объём часов:

34 часа в год (1 час в неделю равен одному занятию длительностью 20-25 минут с частыми паузами). При обучении на дому нагрузка может быть сокращена по медицинским показаниям с согласованием с врачом и ППк.

Содержание учебного предмета (модульный принцип)

Модуль 1. Знания о физической культуре (теоретический)

Тема	Содержание (адаптировано для ДЦП+УО)
Паралимпийское движение	История, виды спорта для лиц с НОДА (бочча, плавание, настольный теннис, баскетбол на колясках). Российские паралимпийцы
Правила безопасности	Организация рабочего места дома, использование ТСР, страховка и помощь учителя АФК
Гигиена и здоровый образ жизни	Режим дня, профилактика пролежней и контрактур, дыхательная гимнастика
Самоконтроль	Оценка самочувствия,признаки утомления, ведение дневника здоровья

Формы: беседа, просмотр видео,работа с карточками (визуальная поддержка).

Модуль 2. Лечебная физическая культура (ЛФК)— основной модуль

Раздел 2.1. Пассивные упражнения (с помощью родителя). Обучение родителей (законных представителей) приемам пассивной гимнастики и позиционирования для ежедневного выполнения между занятиями с учителем АФК)

- Мобилизация суставов (последовательное сгибание/разгибание в коленных, тазобедренных, локтевых, лучезапястных суставах).
- Растяжка спастических мышц (плантарные сгибатели стопы, приводящие мышцы бёдер, сгибатели предплечий).
- Укладки (позиционирование) для профилактики контрактур.

Раздел 2.2. Активные упражнения с облегчением

- В положениях лёжа на спине, на боку, сидя с опорой.
- С использованием валиков, наклонных досок, фитбола.
- С предметами (мяч, гимнастическая палка, эспандер).

Раздел 2.3. Дыхательная гимнастика

- Диафрагмальное дыхание.
- Упражнения с произнесением звуков на выдохе.
- Координация дыхания с движением рук.

Раздел 2.4. Упражнения для развития мелкой моторики

- Захват, перекладывание, сжимание/разжимание предметов (мячи, прищепки, кубики).
- Работа с пластилином, крупой (по возможности).
- Упражнения с массажными мячиками.

Модуль 3. Адаптивные спортивные игры (упрощённые правила)

Игра	Что осваиваем
Бочча	Выполнение бросков мяча рукой или по желобу, попадание в цель, тактические действия на коляске
Настольный теннис на коляске	Удержание ракетки, отбивание мяча, подача, игра на укороченном столе
Игра	Что осваиваем
Бадминтон на коляске	Удержание ракетки, отбивание волана, играна половине корта
Дартс (безопасный)	Прицеливание, бросок дротика с близкого расстояния (магнитный или липучка)

Модуль 4. Развитие координации и равновесия

- Удержание позы сидя без поддержки спины (увеличение времени).
- Наклоны и повороты туловища в положении сидя.
- Перенос веса тела, имитация шагов на месте.
- Упражнения с фитболом (сидя на мяче).

Модуль 5. Коррекция пространственных представлений

- Упражнения по словесной инструкции («подними правую руку», «поверни голову налево»).
- Движения под музыкальный ритм.
- Работа с наглядными ориентирами.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Положительное отношение к занятиям АФК, желание выполнять упражнения.
- Умение попросить о помощи и принять её.
- Эмоциональная реакция на похвалу, выполнение инструкции взрослого.

Метапредметные результаты

- Выполнение простых инструкций («сожми мяч», «подними руку»).
- Повторение движений за педагогом (по показу).
- Фиксация внимания на задании в течение 5–10 минут.

Предметные результаты

- Удержание головы в положении лёжа на животе (до 1 минуты).
- Сгибание/разгибание рук в локтевых суставах (с помощью/самостоятельно).
- Сжимание мягкого мяча одной рукой (3–5 раз).
- Выполнение дыхательного упражнения (вдох носом, выдох ртом).
- Бросок мяча рукой в цель с расстояния 1–2 метра (бочча).
- Удержание теннисной ракетки ведущей рукой.

Важно: результаты оцениваются не по нормативам, а по динамике:

- «делает с помощью» → «делает с частичной помощью» → «делает сам с контролем».

Тематическое планирование (5 класс)

адаптированное для ребёнка с ДЦП и интеллектуальными нарушениями.

№ п/п	Наименование разделов/модулей и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Модуль 1. Знания о физической культуре (теория)					
1	Что такое адаптивная физическая культура? Зачем мне заниматься?	1			**УБ ЦОК**
2	Правила безопасности дома и на занятии	1			**УБ ЦОК**
3	Паралимпийское движение. Спортсмены на колясках	1			**УБ ЦОК**
Итого по модулю		3			
Модуль 2. Дыхательная гимнастика					
4	Диафрагмальное дыхание лёжа на спине	1			**УБ ЦОК**
5	Дыхание с произнесением звуков	1			**УБ ЦОК**
6	Сдувание лёгких предметов	1			**УБ ЦОК**
Итого по модулю		3			
Модуль 3. Пассивная гимнастика (с помощью учителя АФК/родителя)					
7	Пассивное сгибание и разгибание рук в локтях	1			**УБ ЦОК**
8	Пассивное сгибание и разгибание ног в коленях	1			**УБ ЦОК**
9	Пассивное отведение и приведение бёдер	1			**УБ ЦОК**
10	Пассивное сгибание и разгибание стоп	1			**УБ ЦОК**
11	Пассивные повороты головы в положении лёжа	1			**УБ ЦОК**
12	Пассивная растяжка	1			**УБ ЦОК**

	спастичных мышц рук				
Итого по модулю		6			
Модуль 4. Активные упражнения (с помощью учителя АФК)					
13	Сжимание и разжимание мягкого мяча	1			**УБ ЦОК**
14	Перекладывание крупных предметов из руки в руку	1			**УБ ЦОК**
15	Поднимание рук вверх и опускание (лёжа на спине)	1			**УБ ЦОК**
16	Сгибание ног в коленях скольжением пятки по коврику	1			**УБ ЦОК**
17	Удержание головы в положении лёжа на животе	1			**УБ ЦОК**
18	Повороты туловища в положении сидя	1			**УБ ЦОК**
Итого по модулю		6			
Модуль 5. Развитие мелкой моторики					
19	Захват и удержание разных по форме предметов	1			**УБ ЦОК**
20	Пересыпание круп (безопасно, под контролем)	1			**УБ ЦОК**
21	Игры с массажным мячиком	1			**УБ ЦОК**
22	Сжимание прищепок	1			**УБ ЦОК**
Итого по модулю		4			
Модуль 6. Равновесие и координация					
23	Удержание позы сидя без спинки (с поддержкой)	1			**УБ ЦОК**
24	Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево (сидя)	1			**УБ ЦОК**
25	Перенос веса тела в положении сидя	1			**УБ ЦОК**
26	Имитация шагов на месте (сидя)	1			**УБ ЦОК**
Итого по модулю		4			**УБ ЦОК**
Модуль 7. Адаптивные игры					

27	Бочча: знакомство. Как держать и катить мяч	1			**УБ ЦОК**
28	Бочча: бросок в цель с близкого расстояния	1			**УБ ЦОК**
29	Настольный теннис: удержание ракетки	1			**УБ ЦОК**
30	Настольный теннис: отбивание мяча с руки	1			**УБ ЦОК**
Итого по модулю		4			
Модуль 8. Пространственная ориентировка					
31	«Покажи правую руку, левую ногу»	1			**УБ ЦОК**
32	Перекладывание предмета по словесной команде	1			**УБ ЦОК**
Итого по модулю		2			
Повторение и закрепление					
33	Повторение любимых упражнений	1			**УБ ЦОК**
34	Итоговое занятие: динамика за год (беседа, показ)	1	1		**УБ ЦОК**
Итого по разделу/модулю, курсу		**34**	**1**		
Общее количество часов по программе – 34 ; количество часов, отведенных на контрольные работы - 1					

Поурочное планирование

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Дата изучения**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**		
1	Что такое адаптивная физическая культура? Зачем мне заниматься?	1				УБ ЦОК
2	Правила безопасности дома и на занятии	1				УБ ЦОК
3	Паралимпийское движение.	1				УБ ЦОК

	Спортсмены на колясках					
4	Диафрагмальное дыхание лёжа на спине	1				УБ ЦОК
5	Дыхание с произнесением звуков	1				УБ ЦОК
6	Сдувание лёгких предметов	1				УБ ЦОК
7	Пассивное сгибание и разгибание рук в локтях	1				УБ ЦОК
8	Пассивное сгибание и разгибание ног в коленях	1				УБ ЦОК
9	Пассивное отведение и приведение бёдер	1				УБ ЦОК
10	Пассивное сгибание и разгибание стоп	1				УБ ЦОК
11	Пассивные повороты головы в положении лёжа	1				УБ ЦОК
12	Пассивная растяжка мышц рук	1				УБ ЦОК
13	Сжимание и разжимание мягкого мяча	1				УБ ЦОК
14	Перекладывание крупных предметов из руки в руку	1				УБ ЦОК
15	Поднимание рук вверх и опускание (лёжа на спине)	1				УБ ЦОК
16	Сгибание ног в	1				УБ ЦОК

	коленях скольжением пятки по коврику					
17	Удержание головы в положении лёжа на животе	1				УБ ЦОК
18	Повороты туловища в положении сидя	1				УБ ЦОК
19	Захват и удержание разных по форме предметов	1				УБ ЦОК
20	Пересыпание круп (безопасно, под контролем)	1				УБ ЦОК
21	Игры с массажным мячиком	1				УБ ЦОК
22	Сжимание прищепок	1				УБ ЦОК
23	Удержание позы сидя без спинки (с поддержкой)	1				УБ ЦОК
24	Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево (сидя)	1				УБ ЦОК
25	Перенос веса тела в положении сидя	1				УБ ЦОК
26	Имитация шагов на месте (сидя)	1				УБ ЦОК
27	Бочча: знакомство. Как держать и катить мяч	1				УБ ЦОК
28	Бочча: бросок в цель с близкого	1				УБ ЦОК

	расстояния					
29	Настольный тенис: удержание ракетки	1				УБ ЦОК
30	Настольный тенис: отбивание мяча с руки	1				УБ ЦОК
31	«Покажи правую руку, левую ногу»	1				УБ ЦОК
32	Перекладывание предмета по словесной команде	1				УБ ЦОК
33	Повторение любимых упражнений	1				УБ ЦОК
34	Итоговое занятие: динамика за год (беседа, показ)	1	1			УБ ЦОК
Общее количество часов		34	1			

Пояснение к ТП

- **Все упражнения выполняются** в индивидуальном темпе, с обязательной страховкой учителя АФК (родителя/тьютора).
- **Противопоказанные элементы** (бег, прыжки, кувырки, стойки на руках, интенсивные наклоны) **полностью исключены**.
- При выраженном утомлении или усилении спастики занятие прекращается, выполняется релаксация.
- Вместо лыжной подготовки, плавания, кроссов — используются адаптивные игры и ЛФК на дому (ввиду медицинских ограничений и отсутствия бассейна/лыжни на дому)

Система оценки достижений (без баллов, вербально)

Уровень	Характеристика
«Умею сам»	Выполняет движение без помощи, по инструкции
«Умею с помощью»	Выполняет с физической или вербальной поддержкой учителя АФК
«Пробую»	Предпринимает попытку, но нужна значительная помощь
«Смотрю и запоминаю»	Пассивное участие (показ, проговаривание)

В конце каждого полугодия — **характеристика динамики** (без «2», «3», «4», «5»).

Особые условия реализации (выписка для ИУП/СИПР)

1. **Помощь учителя АФК (родителя)** на всех занятиях при перемещении, фиксации позы, страховке.
2. **Темп занятий** замедленный, с частыми паузами (работоспособность 10–15 минут непрерывно).
3. **Речевая инструкция** короткая, подкрепляется показом.
4. **Дистанционный формат** — только для теоретических тем.
5. **Дозировка нагрузки** — строго по самочувствию, при признаках утомления (вялость, усиление спастики) — сразу отдых.
6. **Противопоказанные упражнения** исключены полностью.

Учебно-методическое обеспечение. https://urok.apkpro.ru/ Библиотека ЦОК

1Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) : методическое пособие/под ред .А.А. Потапчук. –СПб.: СПбГАФ Ким. П.Ф. Лесгафта, 2020. –228 с. -176 с.10

2. ФГОС обучающихся с ОВЗ: обучение детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. –Москва, НКЦ –2018.8. https://urok.apkpro.ru/ Библиотека ЦОК

3.Теория и методика физической культуры [учебник] / Л. П. Матвеев, 2008.

Что нужно	Пример
Коврик гимнастический	Толстый, нескользящий
Мячи	Разного размера, фактуры, жёсткости
Эспандер ленточный	С минимальным сопротивлением
Фитбол	Диаметр по росту
Валики/подушки	Для позиционирования
Набор для боччи	Мячи, мат, мишень (можно заменить мягкими мячами и обручем)
Ракетка для настольного тенниса и мяч на резинке	Для отработки удара
Магнитный/липучий дартс	Безопасный
Визуальные карточки	Схемы упражнений, пиктограммы