

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 607  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Принята на заседании педагогического совета ГБОУ школа № 607  
Протокол №1 от 26.08.2025г.

|                                                                                                          |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Согласовано»<br/>_____<br/>Заместитель<br/>директора по УВР ГБОУ школы № 607<br/>Дворянкина Е.В.</p> | <p>«Утверждаю»<br/>_____<br/>Директор<br/>ГБОУ школы № 607<br/>Шамина Л. Н.<br/>Приказ № 56/3 от 26.08.2025 г.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 5 Б класса «Особый ребенок»**

Срок реализации 2025-2026 учебный год

Автор-разработчик: Мартыненко Марина Владимировна  
(Ф. И. О. педагога)

Учитель класса «Особый ребенок» Высшей квалификационной категории.

Санкт-Петербург  
2025 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-б классе составлена на основе: федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации, от 24 ноября 2022 года № 1026. Рабочая программа, в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №607, на 2025-2026 учебный год рассчитана на 136 часа, (исходя из 34 учебных недели в году).

При разработке программы учитывался контингент 5-б класса: дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью; дети с тяжелыми множественными нарушениями развития.

В классе 5 учащихся, которые имеют специальную группу здоровья (IV и V). У детей данного класса имеются значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Отмечается также инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), мышечная слабость и отставание в росте. Наряду с основным диагнозом у многих имеются различные сопутствующие заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития.

С программой справляются 1 человек. В силу психофизических особенностей и двигательных нарушений Р., И. (маломобильные учащиеся с тяжёлыми нарушениями опорнодвигательного аппарата) обучаются по индивидуальному образовательному маршруту. Занятия проводятся по упрощённой программе и ориентированы на:

1. Индивидуальный подход к ребенку и систематическую помощь со стороны учителя;
2. «Зону ближайшего развития» как на зону потенциальных возможностей ребенка;
3. Постановку задач, выбор средств, методов, методических приёмов, соответствующих функциональному состоянию ребёнка и его особенностям (сокращение числа упражнений, их модификации в облегченном варианте).

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределения содержания программы, исходя, из психофизиологических особенностей класса и предполагает индивидуальное психолого-медико-педагогическое сопровождение.

Программа может быть реализована, как в очной, так и в дистанционной форме обучения.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным приказом по ГБОУ школе №607 № 56/3 от 26.08.2025 года, в списке учебников, используемых в 2025-2026 учебном году.

### Требования к уровню подготовки учащегося Личностные

#### результаты:

- Понимание персональной идентичности, осмысление своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я».
- Владение правилами поведения в учебной ситуации. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности. Формирование уважительного отношения к окружающим.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

- Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/ «плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Предметные результаты:**

### ***Минимальный уровень:***

- Проявление интереса и развитие мотивации к двигательной активности.
- Соблюдение основных правил и норм поведения на уроках АФК.
- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять.
- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: передвижение разными способами в т.ч. с использованием технических средств.
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- Улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений.
- Выполнение элементарных поручений учителя.
- Выполнение упражнений с помощью учителя.
- Развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни.

### ***Достаточный уровень:***

- Освоение знаний в области адаптивной физической культуры.
- Знание основных правил поведения на уроках АФК и осознанное их применение.
- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Сохранение жизненно важных функций организма.

- Освоение новых двигательных навыков, положений и движений.
- Развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём, ориентирование в спортивном зале.
  - Проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, футбол.
- Выполнение элементарных строевых команд.
- Выполнение упражнений по показу и словесной инструкции учителя.
- Умение взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п              | Тема урока                                                                                           | Кол-во<br>часов | Номер<br>урока<br>с начала<br>учебного<br>года | Дата<br>проведения      |             | Примечание |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|-------------------------|-------------|------------|
|                       |                                                                                                      |                 |                                                | по<br>плану             | по<br>факту |            |
| Физическая подготовка |                                                                                                      |                 |                                                |                         |             |            |
| 1                     | Правила поведения на уроках АФК.<br>Форма одежды, правила личной<br>гигиены.                         | 1               | 1                                              | 01.09                   |             |            |
| 2                     | Значение утренней гимнастики.<br>Дыхательные упражнения на изменение<br>длительности вдоха и выдоха. | 2               | 2<br>3                                         | 02.09<br>03.09          |             |            |
| 3                     | Выполнение команд по показу и<br>словесной инструкции учителя.                                       | 1               | 4                                              | 04.09                   |             |            |
| 4                     | Выполнение команд «Равняйсь»,<br>«Смирно», «Вольно», «На месте<br>шагом марш».                       | 2               | 5<br>6                                         | 08.09<br>09.09          |             |            |
| 5                     | Построение в шеренгу по росту,<br>размыкание на вытянутые руки.                                      | 2               | 7<br>8                                         | 10.09<br>11.09          |             |            |
| 6                     | Совершенствование навыка обычной<br>ходьбы. Упражнения для<br>формирования правильной осанки.        | 2               | 9<br>10                                        | 15.09<br>16.09          |             |            |
| 7                     | Ходьба с поворотами и остановками по<br>слуховому и зрительному сигналу.                             | 1               | 11                                             | 17.09                   |             |            |
| 8                     | Ходьба с различным положением рук.                                                                   | 1               | 12                                             | 18.09                   |             |            |
| 9                     | Ходьба «змейкой» со сменой темпа.                                                                    | 1               | 13                                             | 22.09                   |             |            |
| 10                    | Бег на скорость. Бег с ускорением и<br>замедлением.                                                  | 1               | 14                                             | 23.09                   |             |            |
| 11                    | Бег со сменой ведущего.                                                                              | 1               | 15                                             | 24.09                   |             |            |
| 12                    | Прыжки через предметы.<br>Спрыгивание с возвышенности.                                               | 3               | 16<br>17<br>18                                 | 25.09<br>29.09<br>30.09 |             |            |
| 13                    | Бросание мяча разными способами.                                                                     | 2               | 19<br>20                                       | 01.10<br>02.10          |             |            |
| 14                    | Прокатывание мяча/обруча из разных<br>исходных положений.                                            | 2               | 21<br>22                                       | 06.10<br>07.10          |             |            |
| 15                    | Отбивание мяча от пола 2-4 раза<br>подряд.                                                           | 2               | 23<br>24                                       | 08.10<br>09.10          |             |            |
| 16                    | Прокатывание набивных мячей в цель.                                                                  | 2               | 25<br>26                                       | 13.10<br>14.10          |             |            |
| 17                    | Повторение. Основные положения и<br>движения рук, ног, туловища, головы.                             | 2               | 27<br>28                                       | 15.10<br>16.10          |             |            |
| 18                    | Построение в колонну, размыкание на<br>вытянутые руки.                                               | 2               | 29<br>30                                       | 20.10<br>21.10          |             |            |
| 19                    | Перестроение из шеренги в колонну.<br>Повороты на месте по ориентирам.                               | 2               | 31<br>32                                       | 22.10<br>23.10          |             |            |

|                                     |                                                                                 |   |                      |                                  |  |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|----------------------------------|--|--|
| 20                                  | Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.                            | 2 | 33<br>34             | 05.11<br>06.11                   |  |  |
| 21                                  | Ходьба по гимнастической скамейке. Расхождение двух на гимнастической скамейке. | 2 | 35<br>36             | 10.11<br>11.11                   |  |  |
| 22                                  | Ходьба приставным шагом по линии правым-левым боком.                            | 2 | 37<br>38             | 12.11<br>13.11                   |  |  |
| 23                                  | Бег «змейкой» со сменой ведущего.                                               | 2 | 39<br>40             | 17.11<br>18.11                   |  |  |
| 24                                  | Прыжки в длину/высоту с места.                                                  | 3 | 41<br>42<br>43       | 19.11<br>20.11<br>24.11          |  |  |
| 25                                  | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, в сторону.                         | 2 | 44<br>45             | 25.11<br>26.11                   |  |  |
| <b>Коррекционные подвижные игры</b> |                                                                                 |   |                      |                                  |  |  |
| 1                                   | Элементы спортивных игр. Пионербол: отбивание воздушного шара.                  | 2 | 46<br>47             | 27.11<br>01.12                   |  |  |
| 2                                   | Элементы спортивных игр. Пионербол: касание/удар мяча рукой.                    | 2 | 48<br>49             | 02.12<br>03.12                   |  |  |
| 3                                   | Элементы спортивных игр. Пионербол: прием и передача мяча двумя руками в парах. | 2 | 50<br>51             | 04.12<br>08.12                   |  |  |
| 4                                   | Хоккей на полу. Узнавание инвентаря для игры: клюшка, шайба, ворота.            | 2 | 52<br>53             | 09.12<br>10.12                   |  |  |
| 5                                   | Хоккей на полу: ведение шайбы клюшкой без отрыва.                               | 2 | 54<br>55             | 11.12<br>15.12                   |  |  |
| 6                                   | Хоккей на полу: приемы прокатывания шайбы клюшкой в парах.                      | 3 | 56<br>57<br>58       | 16.12<br>17.12<br>18.12          |  |  |
| 7                                   | Хоккей на полу: приемы забивания шайбы в ворота.                                | 4 | 59<br>60<br>61<br>62 | 22.12<br>23.12<br>24.12<br>25.12 |  |  |
| <b>Физическая подготовка</b>        |                                                                                 |   |                      |                                  |  |  |
| 1                                   | Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш».                 | 1 | 63                   | 12.01                            |  |  |
| 2                                   | Повороты на месте и в движении. Выполнение команд «Направо», «Налево».          | 1 | 64                   | 13.01                            |  |  |
| 3                                   | Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, с поворотами.                          | 1 | 65                   | 14.01                            |  |  |
| 4                                   | Ходьба с заданием. Дыхательные упражнения с имитационными движениями.           | 1 | 66                   | 15.01                            |  |  |

|   |                                                                           |   |          |                |  |  |
|---|---------------------------------------------------------------------------|---|----------|----------------|--|--|
| 5 | Ходьба с выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений.          | 1 | 67       | 19.01          |  |  |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом. | 1 | 68       | 20.01          |  |  |
| 7 | Обучение челночному бегу по ориентирам.                                   | 2 | 69<br>70 | 21.01<br>22.01 |  |  |
| 8 | Бег с преодолением незначительных препятствий.                            | 2 | 71<br>72 | 26.01<br>27.01 |  |  |

|    |                                                              |   |                |                         |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------|---|----------------|-------------------------|--|--|
| 9  | Взбирание на предмет и спрыгивание с него.                   | 2 | 73<br>74       | 28.01<br>29.01          |  |  |
| 10 | Прыжки на одной ноге. Прыжки в цель с разного расстояния.    | 1 | 75             | 02.02                   |  |  |
| 11 | Перебрасывание и передачи мяча по кругу, в шеренге, колонне. | 1 | 76             | 03.02                   |  |  |
| 12 | Броски мяча в цель правой/левой рукой.                       | 3 | 77<br>78<br>79 | 04.02<br>05.02<br>09.02 |  |  |
| 13 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.    | 2 | 80<br>81       | 10.02<br>11.02          |  |  |
| 14 | Отбивание мяча от пола 2-4 раз подряд.                       | 1 | 82             | 12.02                   |  |  |
| 15 | Лазание по наклонной плоскости.                              | 2 | 83<br>84       | 16.02<br>17.02          |  |  |

#### **Коррекционные подвижные игры**

|   |                                                                                            |   |                |                         |  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|-------------------------|--|--|
| 1 | Подвижные игры с бросанием «Набрось кольцо», «Бросайка».                                   | 3 | 85<br>86<br>87 | 18.02<br>19.02<br>24.02 |  |  |
| 2 | Элементы спортивных игр. Боулинг: сбивание большим и малым мячом кегли.                    | 2 | 88<br>89       | 25.02<br>26.02          |  |  |
| 3 | Футбол. Узнавание инвентаря для игры: мяч, ворота.                                         | 2 | 90<br>91       | 02.03<br>03.03          |  |  |
| 4 | Футбол: прокатывание мяча правой/левой ногой в заданном направлении, остановка мяча ногой. | 2 | 92<br>93       | 04.03<br>05.03          |  |  |
| 5 | Футбол: передачи мяча в парах.                                                             | 2 | 94<br>95       | 10.03<br>11.03          |  |  |
| 6 | Футбол: закатывание мяча в ворота.                                                         | 2 | 96<br>97       | 12.03<br>16.03          |  |  |
| 7 | Футбол: упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.                              | 2 | 98<br>99       | 17.03<br>18.03          |  |  |

#### **Физическая подготовка**

|   |                                                                                 |   |            |                |  |  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|---|------------|----------------|--|--|
| 1 | Ходьба с выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений.                | 2 | 100<br>101 | 19.03<br>23.03 |  |  |
| 2 | Ходьба с заданием и остановками по сигналу.                                     | 2 | 102<br>103 | 24.03<br>25.03 |  |  |
| 3 | Дыхательные упражнения на регулирование дыхания в ходьбе со звукопроизношением. | 1 | 104        | 26.03          |  |  |
| 4 | Бег «змейкой» между предметами.                                                 | 1 | 105        | 06.04          |  |  |
| 5 | Челночный бег по ориентирам.                                                    | 2 | 106<br>107 | 07.04<br>08.04 |  |  |
| 6 | Прыжки с хлопками в ладоши над головой, перед собой, за спиной.                 | 1 | 108        | 09.04          |  |  |
| 7 | Прыжки на гимнастическом мяче.                                                  | 2 | 109<br>110 | 13.04<br>14.04 |  |  |
| 8 | Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед.         | 2 | 111<br>112 | 15.04<br>16.04 |  |  |

|    |                                                                                                                   |   |                          |                                  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|----------------------------------|--|--|
| 9  | Совершенствование навыков ползания на четвереньках, лазания по гимнастической стенке в соревновательных условиях. | 2 | 113<br>114               | 20.04<br>21.04                   |  |  |
| 10 | Корригирующие упражнения для общей и мелкой моторики рук.                                                         | 4 | 115<br>116<br>117<br>118 | 22.04<br>23.04<br>27.04<br>28.04 |  |  |

#### Велосипедная подготовка

|   |                                                                                                                                          |   |                          |                                  |  |  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|----------------------------------|--|--|
| 1 | Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, седло, колесо, рама, педали, цепь.                                            | 3 | 119<br>120<br>121        | 29.04<br>30.04<br>04.05          |  |  |
| 2 | Имитация вращения педалей на велосипеде из положения сидя, лежа.                                                                         | 3 | 122<br>123<br>124        | 05.05<br>06.05<br>07.05          |  |  |
| 3 | Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль. | 4 | 125<br>126<br>127<br>128 | 12.05<br>13.05<br>14.05<br>18.05 |  |  |
| 4 | Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед: посадка на седло, положение рук.                                        | 4 | 129<br>130<br>131<br>132 | 21.05<br>25.05<br>26.05          |  |  |
| 5 | Соблюдение последовательности действий при использовании велосипеда                                                                      | 4 | 133<br>134<br>135<br>136 |                                  |  |  |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

| Название предмета      | Уровень обучения | Название учебной программы                                                                                                                                                                                                                             | Вид учебной программы | Используемые учебники | Используемые пособия для учителя, для учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Соответствие УМК |
|------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Адаптивная физкультура | Коррекционный    | Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации, от 24 ноября 2022 года № 1026 | Государственная       | _____                 | 1 «Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» Баряевой Л.Б., Яковлевой Н.Н., СПб, 2011 г.<br>2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программнометодические материалы/под ред. И.М. Бгажноковой. -М. Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2010г. 3. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук; М-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015г.<br>4. Частные методики адаптивной физической | Соответствует    |

|  |  |  |  |  |                                                                                         |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | культуры: Учебное пособие<br>/Под ред. Л. В. Шапковой. —<br>М.: Советский спорт, 2003г. |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|

**(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)**

Класс 5 Б

Учитель Мартыненко М.В.

[illegible]

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Учитель \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 607 \_\_\_\_\_ Дворянкина Е.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.