

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

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

«Согласовано» _____ Заместитель директора ГБОУ школы № 607 Дворянкина Е.В.	«Утверждаю» _____ Директор ГБОУ школы № 607 Шамина Л. Н. Приказ № 56/3 от 26.08.2025 г.
--	---

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 12 класса «Особый ребенок»

Срок реализации 2025 - 2026 учебный год

Автор-разработчик:
(Ф. И. О. педагога)

Учитель класса «Особый ребенок» первой квалификационной категории.

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), Образовательной программы ГБОУ школы № 607 в соответствии с Учебным планом индивидуального обучения на 2025-2026 учебный год.

Место предмета в учебном плане.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии с Учебным планом индивидуального обучения в 12 классе рассчитана на 1 час в 2 недели (17 часов в год). Возможно уменьшение количества часов на изучение некоторых разделов программы в зависимости от выпадения уроков на праздничные дни и за счет уроков повторения.

Учебно-методический комплекс и материально-техническое обеспечение.

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ школы № 565 2016 года.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Артамонова Л.Л, Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. Учебное пособие для вузов. /Под ред. О.П. Панфилова – М.: Владос, 2014 г.
4. Былеева Л.В., Коросков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Дивизион, 2014 г.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. ФГОС/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2014 г.
6. Смирнова Е.О., Абдулаева Е.А. Организация игровой деятельности. Учебное пособие. – Ростов.: Феникс, 2016г.

Результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

При разработке программы учитывались индивидуальные особенности учащегося 12 класса. Обращённую речь понимает в пределах выполнения бытовых инструкций. Экспрессивная речь развита слабо, может произносить односложные и некоторые двусложные слова. У Сергея навыки самообслуживания сформированы удовлетворительно, но требуется контроль персонала. Внимание рассеянное, не устойчивое, крайне неусидчив. Во время занятия нужна смена деятельности, быстро устаёт от однообразных действий, выполняет все задания только с помощью педагога. Мелкая моторика развита слабо, часто требуется помощь педагога сопряженным способом «рука в руке» при работе с клеем, кистью, ножницами, красками. Собирает

несложные пазлы, различает основные цвета, строительными конструкторами не интересуется. Эмоциональный фон неустойчивый, может капризничать, вскрикивать, бегать.

Личностные результаты:

- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию.
- всестороннее и гармоническое развитие и социализация учащихся.
- формирование личности учащихся с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физкультуры.
- овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя).
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков.
- сплоченность группы, помощь.

Предметные результаты:

- улучшение жизненно важного качества (сила, быстрота).
- правильное построение в строю.
- правильное передвижение по залу АФК.
- формирование умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме
- формирование умения прыгать.
- формирование умений бросать и ловить мяч.
- ходьба и бег в строю.
- простейшие ИП при выполнении ОРУ.
- овладение навыками правильного захвата предметов, передачи и переноски их.
- правильное передвижение из класса на урок ФК.
- знание последовательности действий при выполнении упражнений.

Содержание программы

Раздел «**Дыхательные упражнения**»: формирование правильной осанки, согласование дыхания с различными движениями.

Раздел «**Бег**»: бег на месте, бег змейкой.

Раздел «**Прыжки**» формирование двигательных качеств, поддержание и развитие способности к движению. Прыжки боком, в длину с места.

Раздел «**Бросание, ловля**»: научиться бросать, ловить и удерживать предметы.

В процессе обучения по предмету, учащийся овладеет новыми словами и терминами, такими как: Осанка, дыхание, гимнастика. Мяч, игра, ходьба, назад - вперед, вправо - влево, кругом, остановка, сигнал, ползать, четвереньки. Прыгать, правая, левая нога, лови, кидай, брось, положи, подними, корзинка, вода, бусины, камешки, шишки, желуди, игрушки.

3. Учебно-тематический план:

№ п/п	Разделы программы	Кол- во часов
1	Дыхательные упражнения	3
2	Бег	2
3	Бросание, ловля, метание	10
4	Прыжки	2
Итого:		17

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

Дата		№ урока		Тема урока	Предполагаемый результат	Виды деятельности учащихся	Оборудование урока (ЭСО, ТСО, наглядные пособия)
по уч. плану	по факту	с начала года	по теме				
I полугодие-7 часов							
Дыхательные упражнения-3 часа							
10.09		1	1	Упражнения на формирование правильной осанки.	Формирование правильной осанки	Упражнения на формирование правильной осанки	Гимнастический коврик, хулахуп.
24.09		2	2	Согласование дыхания с различными движениями.	Уметь выполнять дыхательные упражнения.	Дыхательная гимнастика, выполнение дыхательных упражнений.	Гимнастические мячи, кегли, сенсорная дорожка.
08.10		3	3	Согласование дыхания с прыжками и приседаниями	Уметь выполнять дыхательные упражнения.	Дыхательная гимнастика, выполнение дыхательных упражнений.	Гимнастические мячи, кегли, сенсорная дорожка.
Бег-2 часа							
22.10		4	1	Бег на месте, бег на различные дистанции	Развитие интереса к двигательной деятельности.	Двигательные упражнения, тренировочные упражнения.	Ориентиры.

12.11		5	2	Бег змейкой, бег с препятствиями	Развитие интереса к двигательной деятельности.	Двигательные упражнения, тренировочные упражнения.	Ориентиры.
Бросание, ловля-2 часа							
26.11		6	1	Ловля мяча двумя руками.	Развитие интереса к двигательной деятельности.	Упражнения на развитие мелкой моторики, координацию движений пальцев и рук	Мячи различного диаметра.
10.12		7	2	Ловля теннисного мяча ведерком.	Развитие интереса к двигательной деятельности.	Упражнения на развитие мелкой моторики, координацию движений пальцев и рук	Теннисный мяч, ведерко.
II полугодие-10 часов							
Бросание, ловля-8 часов							
14.01		8	1	Ловля мяча двумя руками.	Развитие интереса к двигательной деятельности.	Упражнения на развитие мелкой моторики, координацию движений пальцев и рук	Мячи различного диаметра.
28.01		9	2	Ловля теннисного мяча ведерком.	Развитие интереса к двигательной	Упражнения	Теннисный мяч, ведерко.

					деятельности.	я на развитие мелкой моторики, координаци ю движений пальцев и рук	
11.02		10	3	Бросание мяча взрослому.	Научиться держать, ловить и бросать предметы	Двигательные упражнения, тренировочные упражнения.	Мячи различного диаметра.
25.02		11	4	Бросание мяча товарищу.	Научиться держать, ловить и бросать предметы.	Двигательные упражнения, тренировочные упражнения, игровые упражнения	Мячи различного диаметра,
11.03		12	5	Игра «Запятная».	Развитие интереса к двигательной деятельности.	Двигательные упражнения, тренировочные упражнения, игровые упражнения	Мячи различного диаметра
01.04		13	6	Бросание мяча под сетку.	Развитие интереса к двигательной деятельности; фиксировать их и действовать ими; придерживаться правил.	Упражнения на развитие мелкой моторики, координацию движений пальцев и рук.	Мячи различного диаметра,

15.04		14	7	Бросание мяча над сеткой.	Развитие интереса к двигательной деятельности; фиксировать их и действовать ими; придерживаться правил.	Двигательные упражнения, тренировочные упражнения, игровые упражнения.	Мячи различного диаметра, сетка.
29.04		15	8	Игра « Кто дальше бросил мяч?».	Развитие интереса к двигательной деятельности.	Двигательные упражнения, тренировочные упражнения, игровые упражнения.	Мячи различного диаметра, сетка.
Прыжки- 2 часа							
13.05		16	1	Прыжки боком.	Развитие интереса к двигательной деятельности;	Двигательные упражнения, тренировочные упражнения.	Дорожка.
20.05		17	2	Прыжки в длину с места.	Придерживаться правил и следовать инструкции учителя.	Двигательные упражнения, тренировочные упражнения.	Дорожка.

