

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/З от 26.08.2025 г.
--	--

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
обучающейся 11-Б класса**

Срок реализации 2025-2026 учебный год

Автор-разработчик:
Учитель класса «Особый ребенок» (инд. обучение)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» 11 год обучения класса «Особый ребенок» разработана на основе проекта программы «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Баряевой Л. Б. и Яковлевой Н. Н., допущенной к использованию в образовательных учреждениях Научно-методическим экспертным советом Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования 19.09.2012 года.

Место предмета в учебном плане:

Рабочая программа в соответствии с учебным планом ГБОУ школы № 607 на 2025-2026 учебный год рассчитана на 17 часов по 0.5 часов в неделю, исходя из 34 учебных недель в году. Возможно уменьшение количества часов на изучение некоторых разделов программы в зависимости от выпадения уроков на праздничные дни и за счет уроков повторения. Контроль сформированности БУД (базовых учебных действий) проводится по итогам освоения АООП УО по полугодиям.

Форма контроля: индивидуальная

Методы контроля: наблюдение, по результату, пооперационный, рефлексивный, диагностика обученности по предмету «Адаптивная физическая культура».

При разработке адаптированной образовательной программы учитывались индивидуальные психофизиологические особенности обучающейся Терентьевой Насти. Характерна интеллектуальная недостаточность, речь не сформирована, обращенную речь понимает в узко-бытовой ситуации, проявляет интерес к окружающему миру, слушает стихи, сказки, рассматривает иллюстрации, энциклопедию, все задания по предмету выполняет совместно с учителем.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий. При построении урока делается акцент на неоднократные повторения и закрепление учебного материала. Необходимо создать положительный эмоциональный фон, положительное эмоциональное отношение ребенка к занятию. Эффективно используются различного рода игровые ситуации, дидактические игры, игровые упражнения.

Предполагаемые результаты освоения программы обучающимися:

Результатом овладения базовыми учебными действиями по предмету являются:

Личностные результаты:

- развитие коммуникативной функции речи;
- развитие познавательных интересов на основе ознакомления с бытовыми ситуациями;
- развитие и коррекция наглядно-действенного мышления;
- развитие внимания, памяти, познавательной активности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми
- развитие мотивов учебной деятельности.

Предметные результаты:

1) Минимальный уровень:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие интереса к познавательной деятельности;
- формирование способов мотивации к труду.

2) Достаточный уровень:

- освоение элементарных практических навыков и умений работы с различными материалами;
- воспитание положительного отношения к труду;
- формирование элементарных трудовых навыков, позволяющих учащимся выполнять различные поделки вместе с учителем.

1.5. Используемые педагогические технологии:

- **игровая деятельность** (ведущая при обучении детей с ТМНР, обучение выстраивается с элементами игры, с привлечением их личного жизненного опыта);
- **технология личностно - ориентированного подхода** (основывается на учете индивидуальных особенностей обучаемых, которые рассматриваются как личности, имеющие свои характерные черты, склонности и интересы)
- **здоровьесберегающая технология** (обеспечивает обучаемому возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. Чередование видов деятельности на занятии, которое помогает сохранять интерес к деятельности, обучающиеся не утомляются, сохраняется мотивация к обучению);
- **технологии интегрированного обучения** (тема по предмету так же изучается на уроках окружающего природного мира, и на уроках речи и альтернативной коммуникации, и на уроках изобразительной деятельности, и во внеурочной деятельности, и на коррекционно-развивающих занятиях в предметно-практической деятельности);
- **информационно-компьютерные технологии** (применяется при объяснение нового материала с использованием компьютерной презентации как источника учебной информации и наглядного пособия.).
- **ДОТ.** Реализация рабочей программы возможна с использованием **дистанционных образовательных технологий (ДОТ)**. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: урок (в режиме online или offline), видео-урок, презентация, консультация для родителей, практическое занятие.

1.6. Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы.

Пособия для учителя

Учебники: Мир природы и человека Матвеева Мир природы и человека 1 класс в 2-х ч. – М.: Просвещение, 2016

Пособия для учителя:

1. Петрова О.А. Развивающие занятия для детей дошкольного возраста с нарушениями слуха. – СПб.: Речь, 2008.
2. Широкова И.Б. Ваша любимая «проблема». Как помочь себе и ребёнку. – СПб.: Речь, 2006.
3. Семенака С.И. Уроки добра: Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2005.
4. ДжанниРодари. Уроки фантазии. – СПб., КАРО, 2003.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия Развития, 1997
6. Театрализованные игры в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками: Учебно-методическое пособие/ Под ред. Л.Б. Баряевой, И.Г. Вечкановой. СПб.: КАРО, 2009.
7. Система игровых методов для социально-педагогической реабилитации детей с врождёнными и приобретёнными дефектами верхних конечностей. Методическое пособие / под ред. д.п.н. Е.М. Старобиной, - СПб, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. https://rosphoto.com/animal_photo/www.maam.ru/detskijasad/beseda-s-detmi-o-domashnih-zhivotnyh.html
2. www.maam.ru/.../beseda-s-detmi-starshei-grupy-domashnie-zhivotnye-korova.html
3. nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/.../tema-kakie-byvayut-nasekomye
4. obuchalka-dlya-detey.ru/skachat-kartochki-zhivotnyie-ptitsyi-nasekomyie/
5. www.maam.ru/.../beseda-s-detmi-podgotovitelnoi-grupy-na-temu-komnatnye-rastenij..

№ п\п	Тема урока.	Кол-во часов	Дата проведения урока		№ урока с начала учебного года	Предполагаемый результат.	Словарь.	Виды деятельности учащихся.	Оборудование урока (ЭСО, ТСО, наглядные пособия).	Интеграция.
			по учебному плану	фактически						
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	01.09		1	Повторение Состояние здоровья уч-ся Укрепление всех групп мышц	Упражнения	Беседа «Как мы провели каникулы» Комплексы общеразвивающих Упражнений Игра в сухом бассейне	Зал ФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение
2	Техники правильного дыхания. Упражнения на укрепление дыхательных мышц.	1	15.09		2	Смогут различать состояния своего организма: бодрость-усталость, напряжение-расслабление и т.п.	Спортивный инвентарь: мяч, обруч, гимнастическая скамейка/стенка/палка, скакалка, фитбол, сенсорный коврик, массаж-ный мяч, флажок	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. Освоение двигательных навыков, последовательности движений,	Спортивный инвентарь, Дидактический материал, Аудитивные/Аудиовизуальные ТСО, Тренажеры, Технические средства реабилитации	Физкультура, Музыка и движение, Речь и альтернативная коммуникация, Окружающий мир

							и т.п. Части тела: голова, шея, плечи, туловище, руки, ноги и т.п.;	развитие координацион- ных способностей. Совершенствован ие физических качеств: гибкости, ловкости, силы, быстроты, выносливости.		
3	Футбол по упрощенным правилам. (наблюдение за игрой по видео) Бросание, ловля округлых предметов.	1	29.09		3	Уметь наблюдать за игрой в футбол по упрощенным правилам, бросать и ловить округлых предметов.	Футбол Футболист Мяч Ворота вратарь	Футбол по упрощенным правилам. Упражнения на Бросание, ловлю округлых предметов.	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение
4	Бросать и ловить мяч 20 раз, друг другу, вверх. Перебрасыват ь снизу. Отбивание мяча от пола и ловля от отскока, метание мяча в вертикаль	1	13.10		4	Уметь бросать и ловить мяч 20 раз, друг другу, вверх. Перебрасывать снизу. Отбивание мяча от пола и ловля от отскока, метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель, играть в игру «Бросайка»,	Бросать Отбивать Отскок Метание цель	Упражнения на умение бросать и ловить мяч 20 раз, друг другу, вверх. Перебрасывать снизу. Отбивание мяча от пола и ловля от отскока, метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Играть в	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение

	ную, горизонтальную цель. Игра «Бросайка», модули «Перекасти поле»					модули «Перекасти поле»		игру «Бросайка», модули «Перекасти поле»		
5	Обучение двигательным переходам, закрепление навыков построений и перестроений .	1	17.11		5	Смогут различать состояния своего организма: бодрость-усталость, напряжение-расслабление и т.п.	Спортивный инвентарь: мяч, обруч, гимнастическая скамейка/стенка/палка, скакалка, фитбол, сенсорный коврик, массаж-ный мяч, флажок и т.п. Части тела: голова, шея, плечи, туловище, руки, ноги и т.п.;	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: гибкости, ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Спортивный инвентарь, Дидактический материал, Аудитивные/Аудиовизуальные ТСО, Тренажеры, Технические средства реабилитации	Физкультура, Музыка и движение, Речь и альтернативная коммуникация, Окружающий мир
6	Обучение функциональ	1	01.12		6	Постепенная коррекция и	Темп Движение	Дыхательные упражнения.	Спортивный инвентарь,	Физкультура, Музыка и движение,

	ным действиям руками. Гимнастика для глаз.					компенсация нарушенных функций организма.	Туловище Медленно быстро	Коррекционные подвижные игры.	Дидактический материал, Аудитивные/Аудиовизуальные ТСО, Тренажеры, Технические средства реабилитации	Речь и альтернативная коммуникация, Окружающий мир
7	Ходьба и удержание равновесия.	1	15.12		7	Уметь ходить в разных построениях по полу, по опорам, приподнятом над полом, в разном темпе, одновременно заканчивать ходьбу, ходить внутри замкнутой ленты, согласия движения рук и ног, туловища, ритмично меняя темп, рисунок движения, играть в игру «Топ-топ».	Опора Построения Темп Движение Туловище Медленно быстро	Упражнения на развитие умения ходить в разных построениях по полу, по опорам, приподнятом над полом, в разном темпе, одновременно заканчивать ходьбу. Ходьба внутри замкнутой ленты, согласия движения рук и ног, туловища, ритмично меняя темп, рисунок движения. Игра «Топ-топ».	Плакат «Правильная осанка» магнитофон	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение
8	Совершенствование навыка бега: ускорение,	1	19.01		8	Уметь бегать: ускоряясь, замедляясь, челночный бег, на	Ускорение Челночный Бег Старт	Упражнения на совершенствовании навыка бега: ускорение,	Плакат «Правильная осанка» магнитофон	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и

	замедление, челночный бег, на носках, со стартовых позиций.					носах, со стартовых позиций.	позиция	замедление, челночный бег, на носках, со стартовых позиций.		окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение
9	Совершенство умений бросать и ловить мяч двумя руками. Игры с мячами, летающими тарелками.	1	02.02		9	Умение бросать и ловить мяч двумя руками. Игры с мячами, летающими тарелками.	Летающая Тарелка Мяч Игра ловля	Упражнения развивающие умение бросать и ловить мяч двумя руками. Игры с мячами, летающими тарелками	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение Математические представления и конструирование
10	Ходьба в «Ленте-гусенице» .	1	16.02		10	Уметь ходить в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека(смотреть видео). В колонне по одному двое трое в шеренге с различными положениями рук. Играть в игру «Лента-гусеница	Ходьба Шеренга Лента Гусеница руки	Ходьба в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека. В колонне по одному двое трое в шеренге с различными положениями рук. Игра «Лента-гусеница»	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение Математические представления и конструирование
11	Игровое занятие «Плаваем в сухом	1	02.03		11	Умение играть в сухом бассейне»(бросание, собирание	Сухой Бассейн шарики	Игра в сухом бассейне» (бросание, собирание	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и

	бассейне», работа на тренажерах.					шариков, погружение в них, самостоятельная деятельность.		шариков, погружение в них, самостоятельная деятельность.	магнитофон	окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение Математические представления и конструирование
12	Ползание и лазанье.	1	16.03		12	Уметь ползать на четвереньках, прокатывать мяча друг от друга, упражнения с мячом, игра «Прокати мяч», «Кати мяч». Работать на тренажерах	Мяч Ползание Прокатывание игра	Упражнения на ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг от друга, упражнения с мячом, игра «Переноска мячей», «Кати мяч». Работа на тренажерах.	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение Математические представления и конструирование
13	Упражнения на профилактику и лечение плоскостопия, укрепления свода стоп, по примеру учителя, игра «Переноска мячей»	1	06.04		13	Профилактика и лечение плоскостопия, укрепления свода стоп, по примеру учителя, игра «Переноска мячей» «Кати мяч». Уметь ходить с преодолением препятствий	Лечение Стопа Переноска укрепление	Упражнения на профилактику и лечение плоскостопия, укрепления свода стоп, по примеру учителя, игра «Переноска мячей» «Кати мяч» Ходьба с преодолением препятствий	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение Математические представления и конструирование
14	Комплекс корригирующ	1	20.04		14	Умение выполнять		Комплекс упражнений	Спортивный инвентарь	Здоровье и основы безопасности

	их упражнений с гимнастическими палками. «Звуковая» гимнастика.					упражнения на расслабление, на равновесие, на координацию движений		на расслабление, на равновесие, на координацию движений	магнитофон	жизнедеятельности Развитие речи и окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение Математические представления и конструирование
15	Упражнения на расслабление, на равновесие, на координацию движений, игра «Хоккей на полу».	1	04.05		15	Умение выполнять упражнения на расслабление, на равновесие, на координацию движений, играть в игру «Хоккей на полу», владеть клюшкой, забивать шайбу в ворота.	Координация Шайба Клюшка Ворота поле	Комплекс упражнений на расслабление, на равновесие, на координацию движений, играть в игру «Хоккей на полу», владеть клюшкой, забивать шайбу в ворота.	Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Развитие речи и окружающий мир Социально-бытовая ориентировка Музыка и движение Математические представления и конструирование
16	Комплекс корригирующих упражнений с мячами. Гимнастика для глаз.	1	18.05		16	Постепенная коррекция и компенсация нарушенных функций организма.	Темп Движение Туловище Медленно быстро	Дыхательные упражнения. Коррекционные подвижные игры.	Спортивный инвентарь, Дидактический материал, Аудитивные/Аудиовизуальные ТСО, Тренажеры, Технические средства реабилитации	Физкультура, Музыка и движение, Речь и альтернативная коммуникация, Окружающий мир

