

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 коррекционному курсу «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 1 класса «Особый ребенок»**

Срок реализации 2025 - 2026 учебный год

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

Учитель класса «Особый ребенок» высшей квалификационной категории.

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Рабочая программа (по предмету «Адаптивная физкультура») составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального (основного) общего образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития II варианта ГБОУ школы 607.

При разработке программы учитывались индивидуальные особенности ученицы. Характеристика обучающегося. В анамнезе отмечается задержка в формировании и развитии двигательных функций. Общая и мелкая моторика развиты слабо. Основные движения выполняет неловко, координация нарушена, не успевает в общем темпе выполнять общеразвивающие упражнения и основные движения. Во время перестроения путается, чувство ритма нарушено. Занятия АФК способствуют стабилизации, коррекции вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждению их возможного прогрессирования, повышение физической и эмоциональной работоспособности.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределения содержания программы, исходя из психофизиологических особенностей учащегося.

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

Проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение физического здоровья. Важным мотивом, повышающим уровень двигательной активности, является потребность к взаимодействию с окружающей действительностью доступным обучающемуся способом.

Учитывая профилактическую направленность внеурочной деятельности «Растем здоровыми» целесообразно использовать доступные обучающимся с нарушением интеллекта методы и приемы, а также способы обучения: совместно воспроизводимые движения и действия, движения по подражанию, показу и словесной инструкции.

Систематическая работа по двигательному развитию способствует физическому и психическому совершенствованию личности обучающегося, профилактике нарушений и укреплению физического здоровья.

Цель программы по предмету «Адаптивная физкультура»: обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков; повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи по предмету «Адаптивная физкультура»:

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно двигательной).

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;

- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверх, вниз, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие чувства темпа, ритма, движений;
- развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;

Оздоровительные задачи

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;

Коррекционные задачи:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

Содержание учебного предмета

Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения

Требования безопасного поведения на занятиях. Части тела человека.

Дыхательные упражнения по подражанию: «Качели», «Понюхать цветок», - вдох через нос. «Согреть руки» - «хо-хо-хо» - выдох через нос, «Остудить воду» - «ф-ф-фу» - выдох через рот.

Основные положения и движения

Наклоны голова вперед, наклоны головы в стороны.

Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти «стряхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание, разгибание рук в локтевых суставах. Наклоны в стороны «насос», Дровосеки», «Маятник», «Косим траву». Движения прямой ногой: вперед, в сторону.

Упражнения для формирования правильной осанки

Принять правильную осанку стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости при правильной осанке до 5-7 секунд. Ходьба с сохранением правильной осанки с помощью учителя. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимание рук вперед, вверх, в стороны, приседания с помощью учителя.

Ритмические упражнения

Прохлопывание вместе с учителем ритма в разном темпе

Двигательные умения и навыки Броски, ловля

Правильный захват мяча, различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Броски и ловля мяча.

Передача предметов, переноска груза

Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, палок. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой стоя. Наклоны туловища вперед с опусканием флажков на пол.

Тематическое планирование
«Адаптивная физкультура» учащейся 1 класса

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Виды деятельности учащегося
1	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	5	Формирование представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему. Формирование правил личной гигиены. Закрепление знаний учащихся о правильном питании.
2	Основные положения и движения	5	Бег, ходьба в различном темпе. Формирование представления о различиях ходьбы и бега. Выполнение упражнений на различные виды ходьбы и бега.
3	Упражнения для формирования правильной осанки	3	Формирование умения следить за своей осанкой (правильная посадка, упражнения для формирования правильной осанки).
4	Ритмические упражнения	5	Формирование умения фиксировать взгляд на учителе подражание действиям учителя; Формирование умения активно взаимодействовать с учителем Формирование умения выполнять инструкции педагога; Формирование умения использовать по назначению учебных материалов; Формирование умения принимать помощь
5	Двигательные умения и навыки Броски, ловля	5	Формирование представления о подвижной игре. Умение слушать правила игры, выполнять инструкцию учителя. Соблюдение техники безопасности во время подвижной игры.
6	Передача предметов, переноска груза	5	Формирование представления о ловкости. Умение слушать правила игры, выполнять инструкцию учителя. Соблюдение техники безопасности во время упражнений.

Поурочное планирование
«Адаптивная физкультура» учащейся 1 класса

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Техника безопасности на уроке. Основы знаний.	1		
2	Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище).	1		
3	Основные положения и движения рук.	1		
4	Основные положения и движения рук.	1		
5	Основные положения и движения туловища.	1		
6	Основные положения и движения туловища.	1		
7	Основные положения и движения ног.	1		
8	Основные положения и движения ног.	1		
9	Упражнения для правильной осанки.	1		
10	Упражнения для правильной осанки.	1		
11	Ритмические упражнения.	1		
12	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	1		
13	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	1		
14	Броски, ловля мяча.	1		
15	Катание мяча.	1		
16	Катание мяча.	1		
17	Дыхательные упражнения.	1		

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	Рабочая программа (по предмету «Адаптивная физкультура») составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального (основного) общего образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития II варианта ГБОУ школы-интерната № 68.	Государственная	Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019 г.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура 5-7 классы / под ред. Виленского М.Я.- М.: Просвещение, 2019г. - УМК М. Я. Виленский, 5 кл.	Соответствует