

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 физкультура»
обучающегося 8 класса**

Срок реализации 2025-2026 учебный год

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

Санкт-Петербург
2025

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» 8 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 часа 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 физкультура»

Характеристика учащегося:

При разработке адаптированной образовательной программы учитывались индивидуальные психофизиологические особенности обучающегося:

Арсений Г. – интеллектуальная недостаточность, речь не сформирована, обращенную речь понимает в узко-бытовой ситуации, проявляет интерес к окружающему миру, любит развивающие игрушки, слушает стихи, сказки, музыку, рассматривает иллюстрации, 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 обучающимся:

Результатом овладения базовыми учебными действиями по предмету являются следующие результаты:

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,
- формирование уважительного отношения к окружающим,
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях,
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

1) Минимальный уровень:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,
- Определять задачи и направленность физических упражнений,
- выполнять упражнения для оценки уровня индивидуального развития,
- выполнять базовые физические упражнения.

2) Достаточный уровень:

- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков,
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений,

- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве,
- умение выполнять отдельные и комплексные упражнения по инструкции учителя.

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, на уроках речи и альтернативной коммуникации, на уроках изобразительной деятельности, 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.

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

Пособия для учителя

Учебники: Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.

Пособия для учителя:

- 1.Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
2. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
- 3.Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 6.Павлова, Н.П. Трудовое обучение в вспомогательной школе. М.: «Просвещение», 1988.
7. ДжанниРодари. Уроки фантазии. – СПб., КАРО, 2003.
8. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия Развития, 1997

Интернет-ресурсы:

1. https://rosphoto.com/animal_photo/www.maam.ru/detskijsad/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/
4. www.maam.ru/.../beseda-s-detmi-podgotovitelnoi-grupy-na-temu-komnatnye-rastenij..

2. Содержание учебного предмета.

Целью обучения по программе «Адаптивная физкультура» является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Программа представлена следующими разделами:

Содержание программы:

элементы спортивных игр, упражнения на координацию, игры с мячом, общеукрепляющие упражнения.

При проведении уроков по предмету «Адаптивная физкультура» целесообразно проводить интеграцию с другими учебными предметами, такими как: Речь и альтернативная коммуникация, Математические представления, Коррекционно-развивающие занятия.

В процессе обучения по предмету, учащиеся овладевают новыми словами и терминами, такими как: прыжки, бег, мяч, упражнения, части тела.

3. Учебно-тематический план:

Разделы программы	Кол-во часов
Элементы спортивных игр	3
Упражнения на координацию	3
Игры с мячом	4
Общеукрепляющие упражнения	7
Итого:	17

Дата по учебн. плану	Дата по факту	№ урока с нач.уч.года	№ урока по теме	Тип/форма урока	Тема урока	Предполагаемый результат	Виды деятельности учащихся	Оборудование урока (ЭСО, ТСО, наглядные пособия)
12.09.25		1	1	Урок формирования новых навыков	Обучение построению, расчету. перестроению. Сюжетная игра.	Обучить учащихся простейшим общеукрепляющим упражнениям, показать пример.	Комплексы общеукрепляющих упражнений	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон
26.09.25		2	1	Урок формирования новых навыков	Катание, бросание, ловля округлых предметов. Обучение прокатыванию, ловле. бросанию мяча. Игровые упражнения с шариками, в сухом бассейне	Состояние здоровья уч-ся Укрепление всех групп мышц	Беседа «Как мы провели каникулы» Комплекс общеразвивающих Упражнений Игра в сухом бассейне	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон
10.10.25		3	1	Урок формирования новых навыков	Прыжки. выполнение подскоков. Игра. Тренажеры.	Делать упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, указанном направлении. Формирование умений уч-ся	Ходьба между предметами, по дорожке. Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон

						двигаться под музыку. Выполнять перешагивание.	Формирование умений уч-ся двигаться под музыку. Упражнения с перешагиванием	
24.10.25		4	1	Урок формирования новых навыков	Обучение бегу в различных направлениях по кругу, на перегонки. Игра Тренажеры.	Укрепление всех групп мышц, принимать позу правильной осанки.	Укрепление всех групп мышц, принимать позу правильной осанки.	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон
07.11.25		5	1	Урок формирования новых навыков	Упражнения в беге в заданном направлении, в ползании на животе, на четвереньках Игра. Тренажеры.	Укрепление всех групп мышц, принимать позу правильной осанки. Играть в игры «По тропинке», «Топ-топ»	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «По тропинке», «Топ-топ»	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон
21.11.25		6	1	Урок формирования новых навыков	Игры и прыжки в сухом бассейне. Игра. Тренажеры.	Уметь выполнять прыжки. совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнять подскоки на ногах на месте на двух ногах	Упражнения на выполнение прыжков. Совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнение подскоков на ногах на месте на двух ногах	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон

05.12.25		7	1	Урок формирования новых навыков	Повторение. Общеразвивающие упражнения, тренажеры.	Уметь бегать вслед за учителем в различных направлениях. Играть в игру «Беги ко мне».	Упражнения, обучающие бегу вслед за учителем в различных направлениях. Игра «Беги ко мне».	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон
19.12.25		8	1	Урок формирования новых навыков	Повторение, правильная осанка, обучение равновесию, повороты.	Уметь выполнять упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой, флажком. Упражнения в ползании на животе и на четвереньках по прямой линии по указательному жесту, ползание под дугой, между модулей. Играть в игру «Забава»	Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой, флажком. Упражнения в ползании на животе и на четвереньках по прямой линии по указательному жесту, ползание под дугой, между модулей. Игра «Забава»	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон

16.01.26		9	1	Урок формирования новых навыков	Ходьба на полной стопе, на носках, пятках. Фиксация внимания на сигналах. Игра «С кочки на кочку», «Бегущая волна»	Умение играть в сухом бассейне»(бросание, собирание шариков, погружение в них, самостоятельная деятельность).	Игра в сухом бассейне» (бросание, собирание шариков, погружение в них, самостоятельная деятельность).	Зал ЛФК Тренажеры Плакат «Правильная осанка» магнитофон
30.01.26		10	1	Урок формирования новых навыков	Бег в колонне по одному, змейкой, между предметами, медленном и среднем темпе, на носках. Обучение челночному бегу; бег по кругу переход с шага на бег и обратно.»Хоккей на полу».	Повторение Состояние здоровья уч-ся Укрепление всех групп мышц	Беседа Комплексы общеразвивающих Упражнений. Работа на тренажерах	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон
13.02.26		11	1	Урок формирования новых навыков	Упражнения на укрепление свода стоп, на координацию движений рук и ног в положении лежа	Уметь принимать правильную осанку, держать равновесие.	Комплекс упражнений на укрепление осанки, равновесие, повороты.	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон

27.02.26		12	1	Урок формирования новых навыков	Игровое занятие «Плаваем в сухом бассейне», работа на тренажерах.	Уметь ходить на полной стопе, на носках, пятках. Играть в игру «С кочки на кочку», «Бегущая волна»	Комплекс упражнений для различных видов ходьбы.	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон
13.03.26		13	1	Урок формирования новых навыков	Ползание на четвереньках, прокатывание мяча, упражнения с мячом, игра «Переноска мячей», тренажеры.	Уметь бегать в медленном и среднем темпе, на носках. Обучение челночному бегу, переход с шага на бег и обратно.» Хоккей на полу».	Комплекс упражнений обучающий бегу между предметами, в медленном и среднем темпе, на носках, челночному бегу, переходу с шага на бег и обратно. «Хоккей на полу».	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон
27.03.26		14	1	Урок формирования новых навыков	Упражнения на профилактику и лечение плоскостопия, укрепления свода стоп, по примеру учителя, игра «Переноска мячей»	Уметь выполнять упражнения на укрепление свода стоп, на координацию движений рук и ног в положении лежа.	Комплекс упражнений на укрепление свода стоп, на координацию движений рук и ног в положении лежа.	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон

10.04.26 24.04.26		15 16	1	Урок формирования новых навыков	Прыжки, обучение выпрыгивать вверх, на месте, с разбега; в длину с места; через скакалку.	Умение играть в сухом бассейне» (бросание, собираение шариков, погружение в них, самостоятельная деятельность.	Игра в сухом бассейне (бросание, собираение шариков, погружение в них, самостоятельная деятельность.	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон
08.05.26 22.05.26		17 18	1	Урок формирования новых навыков	Упражнения на расслабление, на равновесие, на координацию движений, по примеру учителя, с помощью учителя	Уметь ползать на четвереньках, упражнения с мячом, игра «Переноска мячей», тренажеры.	Комплекс упражнений на ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг от друга, упражнения с мячом, игра «Переноска мячей», тренажеры.	Зал ЛФК Тренажеры, спортивный инвентарь магнитофон

