

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

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

«Согласовано» _____ Заместитель директора по УВР 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 физическая культура»
для обучающихся 1 «Б» класса «Особый ребенок»**

Срок реализации 2025-2026
учебный год

Автор-разработчик: Волковская Светлана Геннадьевна
(Ф. И. О. педагога)

Учитель класса «Особый ребёнок» высшей квалификационной категории.

Санкт-Петербург
2025 г.

Пояснительная записка.

Статус.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии II вариант ГБОУ школа № 607;

-Учебным планом ГБОУ школа №607.

Место предмета в учебном плане.

Рабочая программа в соответствии с учебным планом на 2025-2026 учебный год рассчитана на 102 часа (исходя из 34 учебных недель в году), 3 часа в неделю. Возможно уменьшение количества часов на изучение некоторых разделов программы в зависимости от выпадения уроков на праздничные дни за счет уроков повторения.

У детей нарушены психические функции: мышление - конкретное, внимание – рассеянное, крайне неустойчивое, аналитико – синтетическая деятельность нарушена, причинно – следственные связи крайне затруднены. Нарушены: эмоционально – волевая, двигательная сфера, письменная и устная речь. Обучающиеся с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой.

Психомоторное недоразвитие детей проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суеверности. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. Отмечаются недостатки в развитии основных движений: замедленность, неуклюжесть, ограниченные амплитуды в беге, прыжках, метаниях, отсутствие легкости и плавности, излишняя напряженность и скованность.

Имеются отклонения в развитии физических качеств: быстроты двигательных действий, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. 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-педагогическое сопровождение.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре, для специальных коррекционных классов, направлена на обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры; строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций; индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК; обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.); создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с

тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК; создание условий для верbalной и неверbalной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

Требования к уровню подготовки учащегося.

Личностные результаты:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные результаты:

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- умения выполнять простые инструкции учителя; - умения выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания. – сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформированность навыков наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладения элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знания основных правил поведения и техники безопасности на уроке;
- умения выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- умения выполнять упражнения для разминки;
- умения сочетать дыхание с движение во время бега; – умения держать постоянный темп в беге;

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
Физическая подготовка			
1	Правила поведения на уроках АФК. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1	01.09
2	Знакомство с физкультурным залом и спортивным оборудованием.	1	02.09
3	Принятие исходного положения для построения.	1	04.09
4	Ходьба и бег стайкой за учителем.	1	08.09
5	Ходьба между предметами с учителем.	1	09.09
6	Бег по сигналу в разных направлениях.	1	11.09
7	Выполнение поскоков на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1	15.09
8	Правильный захват различных предметов двумя руками.	1	16.09
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	1	18.09
10	Ловля и бросание мяча совместно с учителем.	1	22.09
11	Ползание на животе по прямой линии.	1	23.09
12	Ползание на четвереньках по прямой линии.	1	25.09
Коррекционные подвижные игры			
13	Подвижные игры с бегом «Паровозик», «Принеси игрушку».	1	29.09
14	Подвижные игры с прыжками «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку».	1	30.09
15	Подвижные игры с мячом «Поймай мяч».	1	02.10
16	Подвижные игры в сухом бассейне «Купание», ползание по шарикам.	1	06.10
Физическая подготовка			
17	Корригирующие сюжетно-дыхательные упражнения.	1	07.10

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
18	Выполнение простейших команд по показу учителя.	1	09.10
19	Принятие исходного положения, построение по линии.	1	13.10
20	Ходьба в заданном направлении к предмету.	1	14.10
21	Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия.	1	16.10
22	Бег вслед за учителем и от него.	1	20.10
23	Выполнение выпрыгивания вверх с касанием предмета.	1	21.10
24	Прокатывание мяча между предметами.	1	23.10
25-26	Перенос предметов с одного места на другое.	2	06.11 10.11
27-28	Катание цилиндрических мягких модулей.	2	11.11 13.11
29-30	Ползание на животе в заданном направлении.	2	17.11 18.11
31-32	Подлезание под препятствия на четвереньках.	2	20.11 24.11

33-34	Основные исходные положения на гимнастическом мяче.	2	25.11 27.11
35-36	Прыжки на гимнастическом мяче.	2	01.12 02.12
Коррекционные подвижные игры			
37-38	Подвижные игры с ползанием «Радуга», «Забава».	2	04.12 08.12
39-40	Повторение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий".	2	09.12 11.12
Физическая подготовка			
41-42	Выполнение движений по команде учителя.	2	15.12 16.12
43-44	Основная стойка. Построение парами.	2	18.12 22.12
45-46	Построение в шеренгу. Повороты на месте по показу и словесной инструкции учителя.	2	23.12 25.12
47-48	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.	2	12.01 13.01
49-50	Перестроение из шеренги в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	2	15.01 19.01
51-52	Закрепление навыков ходьбы: стайкой в заданном направлении, между предметами.	2	20.01 22.01
53-54	Ходьба с элементами общеразвивающих и дыхательных упражнений без предметов.	2	26.01 27.01
55-56	Ходьба по ограниченной поверхности (дорожке, линии).	2	29.01 02.02
57-58	Ходьба с переходом к бегу по сигналу.	2	03.02 05.02
59-60	Бег в медленном и быстром темпе за учителем.	2	09.02 10.02
61-62	Бег в заданном направлении с предметом.	2	12.02 24.02
63-64	Базовые корригирующие упражнения на гимнастическом мяче.	2	26.02 02.03
65-66	Передача предметов в кругу и шеренге.	2	03.03 05.03
67-68	Ловля и броски мяча в парах.	2	10.03 12.03

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
69-70	Корригирующие упражнения для общей и мелкой моторики рук.	2	16.03 17.03
Коррекционные подвижные игры			
71-72	Подвижные игры с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание, погружение).	2	19.03 23.03
73-74	Подвижные игры с общеразвивающей и коррекционной направленностью.	2	24.03 26.03
75-76	Сюжетно-ролевые игры.	2	06.04 07.04
77-78	Подвижные игры на удержание равновесия.	2	09.04 13.04
79-80	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку".	2	14.04 16.04
Физическая подготовка			
81-82	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание.	2	20.04

			21.04
83-84	Построение в колонну. Повороты на места.	2	23.04 27.04
85-86	Ходьба с элементами общеразвивающих и дыхательных упражнений с предметами.	2	28.04 30.04
87-88	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег между предметами за учителем.	2	04.05 05.05
89	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	07.05
90	Закрепление навыка захвата и переноса предмета с одного места на другое.	1	12.05
91	Ползание на животе и на четвереньках к предметной цели.	1	14.05
92	Лазание по гимнастической стенке на несколько ступенек.	1	18.05

Коррекционные подвижные игры

93	Подвижные игры с бегом «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь».	1	19.05
94	Коррекционные игры на развитие произвольного дыхания.	1	21.05
95	Подвижные игры с прыжками «Перепрыгни через ров», «Море, берег».	1	25.05
96-97	Подвижные игры с мячом.	2	26.05
98-99	Сюжетно-ролевые игры с элементами лазания.	2	
100	Закрепление. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий".	1	
101-102	Повторение	2	

УМК на 2025-2026 учебный год:

Название предмета	Уровень обучения	Название учебной программы	Вид учебно-программные	Используемые учебники	Используемые пособия для учителя, для учащихся.	Соотв. УМК
Адаптивная физкультурно-оздоровительная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 варианта), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации, от 24 ноября 2022 года № 1026	Коррекционный	Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 варианты), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации, от 24 ноября 2022 года № 1026	Государственная	Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 классы. - М.: Просвещение, 2019гг. - УМК «Школа России» Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова. Виленского М.Я.-М.: Просвещение, 2019г. - УМК М. Я. Виленский, 5 кл.	<ol style="list-style-type: none"> Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Гемипаретическая форма: практическое пособие для педагогов-дефектологов, Владос, 2020 Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы атонической-астатическая и гиперкинетическая: практическое пособие для педагогов-дефектологов, Владос, 2020 Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы спастической диплегии и тетраплегии: практическое пособие для педагогов-дефектологов, Владос, 2020 «Частные методики адаптивной физической культуры» под ред. Л. В. Шпаковой, Москва, Советский спорт, 2006 г. «Программа Специальной (коррекционной) школы по лечебной 	Соответствует

физкультуре для детей с отклонениями в развитии 1-9 классы» СПб, образование 2006г, Г. И. Гербцова

6. «Технологии ФС деятельности в АФК»/Под общей редакцией С. П. Евсеева, Москва 2019г.
7. «Комплексы детской ОРУ гимнастики» М. А. Алексеева, Феникс Ростов-на-Дону,2016г.
8. «Адаптивная физкультура в школе». Начальная школа: Уч. методическое пособие-О.Э. Аксенова//Под. общ. ред. С. П. Евсеева- СПб, СПбГ АФК им. П.Ф.Лесгафта,2013г.
9. «Инновационные технологии АФК, ФК и С в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения»: Уч. пособие/Под общ. ред. Профессора С. П. Евсеева-СПб.: Галлея прнт,2011.
- 10.«Комплекс учебно-метод. материалов для специалистов обеспечивающих учеб. тренировочный процесс среди инвалидов»: СПбГ АФК им. П.Ф.Лесгафта,2000-2009гг.
11. Практический журнал «Воспитание и обучение детей с нарушен. развития»: Н. Н. Малофеев.
12. «АФК» журнал, СПбГ АФК им. П.Ф.

Лесгафта, еженедельный

13. «Спорт. игры и упражнения в детском саду»: Э.Й. Адашкевичене: М.: Просвещение, 1992г.
14. «Игра и дети»-журнал для родителей и педагогов.

Дополнительная литература:

1. Программа Попова М.Н. «Навстречу друг другу»
2. Книга для родителей о здоровье детей: Латохина Л, Андрус Т. «Творим здоровье души и тела»
3. Баряева Л.Б., Зарин А.П. Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие. - Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2008.
4. Шаловалов А.Г. Игра как средство эмоционального развития детей с интеллект. недостаточностью -Спб- 2009

