ШАМИНА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА
Подписано цифровой подписью: ШАМИНА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА
Дата: 2026.10.10 14:01:58 +03'00'

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

Принята на заседании педагогического совета ГБОУ школа № 607
Протокол №1 от 31.08.2026г.

«Согласовано» _____ Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 607 Дворянкина Е.В.	«Утверждаю» _____ Директор ГБОУ школы № 607 Шамина Л. Н. Приказ № 64/3 от 31.08.2026 г.

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 10 А класса «Особый ребенок»

Срок реализации 2026-2027 учебный год

Автор-разработчик: Мартыненко Марина Владимировна
(Ф. И. О. педагога)

Учитель класса «Особый ребенок» **Высшей** квалификационной категории.

Санкт-Петербург
2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10-а классе составлена на основе: федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации, от 24 ноября 2022 года № 1026. Рабочая программа, в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №607, на 2026-2027 учебный год рассчитана на 102 часа, (исходя из 34 учебных недели в году).

При разработке программы учитывался контингент 10-а класса: дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью; дети с тяжелыми множественными нарушениями развития.

В классе 4 учащихся, которые имеют специальную группу здоровья (IV и V). У детей данного класса имеются значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Отмечается также инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), мышечная слабость и отставание в росте. Наряду с основным диагнозом у многих имеются различные сопутствующие заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития.

С программой справляются 3 учащийся класса.

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-медико-педагогическое сопровождение.

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

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным приказом по ГБОУ школе №607 № 64/3 от 31.08.2026 года, в списке учебников, используемых в 2026-2027 учебном году.

Требования к уровню подготовки учащегося Личностные результаты:

- Понимание персональной идентичности, осмысление своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я».
- Владение правилами поведения в учебной ситуации. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности. Формирование уважительного отношения к окружающим.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. - Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/ «плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- Проявление интереса и развитие мотивации к двигательной активности.
- Соблюдение основных правил и норм поведения на уроках АФК.
- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять.
- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: передвижение разными способами в т.ч. с использованием технических средств.
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- Улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений.
- Выполнение элементарных поручений учителя.
- Выполнение упражнений с помощью учителя.
- Развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни.

Достаточный уровень:

- Освоение знаний в области адаптивной физической культуры.
- Знание основных правил поведения на уроках АФК и осознанное их применение.
- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Сохранение жизненно важных функций организма.

- Освоение новых двигательных навыков, положений и движений.
- Развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём, ориентирование в спортивном зале. - Проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол, хоккей на полу, футбол, бадминтон.
- Выполнение строевых команд по словесной инструкции учителя.
- Выполнение упражнений по показу и словесной инструкции учителя.
- Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных и спортивных игр.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛА

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Номер урока с начала учебного года	Дата проведения		Примечание
				по плану	по факту	
Физическая подготовка						
1	Правила поведения на уроках АФК. Форма одежды, правила личной гигиены.	1	1	01.09		
2	Двигательный режим школьника. Основы самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния в процессе занятий.	1	2	02.09		
3	Выполнение строевых команд по показу и словесной инструкции учителя.	1	3	04.09		
4	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1	4	08.09		
5	Построение в шеренгу. Расчет на «первыйвторой». Перестроение из одной шеренги в две.	1	5	09.09		
6	Построение парами. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.	1	6	11.09		
7	Разновидности ходьбы. Закрепление навыка одновременного окончания ходьбы.	1	7	15.09		
8	Ходьба с заданием. Согласование дыхания с различными движениями.	1	8	16.09		
9	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра со сменой ведущего.	1	9	18.09		
10	Равномерный бег до 6 минут. Развитие общей выносливости.	1	10	22.09		
11	Корригирующие упражнения в балансировке на гимнастическом мяче.	1	11	23.09		
12	Корригирующие упражнения для расслабления мышц и формирования правильной осанки.	1	12	25.09		
Коррекционные подвижные игры						
1	Бадминтон. Различение инвентаря для игры: ракетка, волан, сетка. Упрощенные правила игры.	2	13 14	29.09 30.09		
2	Бадминтон: закрепление навыка удержания ракетки, удара по волану.	2	15 16	02.10 06.10		
3	Бадминтон: закрепление навыка свободного передвижения по площадке.	2	17 18	07.10 09.10		

4	Бадминтон: перебрасывание волана на сторону партнера через сетку.	2	19 20	13.10 14.10		

Физическая подготовка						
1	Построение. Передача предметов в шеренге, колонне, по кругу.	1	21	16.10		
2	Ходьба по гимнастической скамейке с заданием, с предметом.	1	22	20.10		
3	Ходьба по канату приставным шагом.	1	23	21.10		
4	Бег в парах наперегонки по команде: «На старт, внимание, марш!»	1	24	23.10		
5	Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки.	1	25	06.11		
6	Прыжки с высоты 30-40 см.	1	26	10.11		
7	Прыжки в длину с места.	1	27	11.11		
8	Ползание по гимнастической скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	28	13.11		
9	Лазание по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке.	1	29	17.11		
Коррекционные подвижные игры						
1	Хоккей на полу. Различение инвентаря для игры: клюшка, шайба, ворота. Упрощенные правила игры.	3	30 31 32	18.11 20.11 24.11		
2	Хоккей на полу: ведение шайбы клюшкой по прямой, «змейкой» по разметке.	3	33 34 35	25.11 27.11 01.12		
3	Хоккей на полу: приемы задерживания/прокатывания шайбы клюшкой в парах.	3	36 37 38	02.12 04.12 08.12		
4	Хоккей на полу: приемы забивания шайбы в ворота двумя руками справа/слева от себя.	3	39 40 41	09.12 11.12 15.12		
5	Хоккей на полу: комбинации из элементов передвижений.	3	42 43 44	16.12 18.12 22.12		
6	Хоккей на полу: тактические действия в нападении и защите.	3	45 46 47	23.12 25.12 29.12		
7	Хоккей на полу. Учебно-тренировочная игра.	3	48 49 50	30.12 12.01 13.01		
Физическая подготовка						
1	Построение в шеренгу. Повороты на месте и в движении. Выполнение команд «Направо», «Налево».	1	51	15.01		
2	Совершенствование навыка обычной ходьбы. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	52	19.01		

3	Ходьба в разных построениях, по опорам.	1	53	20.01		
4	Бег на расстоянии до 10 м широким шагом.	1	54	22.01		
5	Бег с преодолением незначительных препятствий.	1	55	26.01		
6	Бег «змейкой», по диагонали.	1	56	27.01		
7	Прыжки через обруч, скакалку.	1	57	29.01		
8	Прыжки (взбирание) с разбега в три шага на предмет и спрыгивание с него.	1	58	02.02		
9	Прыжки на одной ноге. Прыжки в цель с разного расстояния.	1	59	03.02		
10	Броски и ловля мяча в тройках.	1	60	05.02		
11	Сбивание предметов большим и малым мячом.	1	61	09.02		
12	Прокатывание набивных мячей в цель.	1	62	10.02		
13	Метание мяча малого размера в вертикальную и горизонтальную цель.	1	63	12.02		
14	Метание мяча в движущуюся цель.	1	64	16.02		
15	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку.	1	65	17.02		
Коррекционные подвижные игры						
1	Баскетбол. Различение инвентаря для игры: мяч, кольцо. Упрощенные правила игры.	1	66	19.02		
2	Баскетбол: передача мяча в парах двумя руками от груди с места и в движении.	1	67	24.02		
3	Баскетбол: передача ловля мяча с отскоком от пола.	1	68	26.02		
4	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия.	1	69	02.03		
5	Баскетбол: броски мяча в кольцо двумя руками из-за головы, от плеча.	1	70	03.03		
6	Баскетбол: действия без мяча - перемещения, стойки, остановки и повороты.	1	71	05.03		
7	Баскетбол: выбивание мяча, взаимодействие двух игроков.	1	72	09.03		
Физическая подготовка						
1	Ходьба с выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	72	10.03		
2	Дыхательные упражнения на регулирование дыхания в ходьбе со звукопроизношением.	1	74	12.03		

3	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом.	1	75	16.03		
4	Эстафетный бег. Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции.	1	76	17.03		
5	Прыжки в длину с места и с разбега.	1	77	19.03		
6	Прыжки в высоту с места и с разбега.	1	78	23.03		
Коррекционные подвижные игры						
1	Игра «Бросайка». Различение инвентаря для игры. Упрощенные правила игры.	3	79 80 81	24.03 26.03 06.04		
2	Игра «Бросайка». Броски на основе	3	82 83 84	07.04 09.04 13.04		

	последовательного выбора мячей по цвету и весу.					
3	Игра «Бросайка». Учебно-тренировочная игра.	3	85 86 87	14.04 16.04 20.04		
4	Футбол. Различение инвентаря для игры: мяч, ворота. Упрощенные правила игры.	3	88 89 90	21.04 23.04 27.04		
5	Футбол: передачи мяча в парах, отбивание правой/левой ногой. Взаимодействия двух игроков.	3	91 92 93	28.04 30.04 04.05		
6	Футбол: способы ведения мяча «змейкой», попадание мячом в предметы.	3	94 95 96	05.05 07.05 11.05		
7	Футбол: приемы забивания мяча в ворота.	3	97 98 99	12.05 14.05 18.05		
8	Футбол: комбинации из освоенных элементов.	4	100 101 102 103	19.05 21.05 25.05 26.05		

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	Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации, от 24 ноября 2022 года № 1026	Государственная	_____	1«Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» Баряевой Л.Б., Яковлевой Н.Н., СПб, 2011 г. 2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программнометодические материалы/под ред. И.М. Бгажноковой. -М. Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2010г. 3. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук; М-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015г. 4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие	Соответствует

					/Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003г.	

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

Предмет Адаптивная физкультура

Класс 10А

Учитель Мартыненко М.В.

2026-2027 учебный год

№ урока	Даты по осн. КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причины корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

«____» _____202__г.

Учитель _____ (_____)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР ГБОУшколы№ 607 _____Дворянкина Е.В.

«_____» _____202__г.