

ШАМИНА
ЛЮБОВЬ
НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой подписью:
ШАМИНА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА
Дата: 2026.10.10 13:56:01 +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 31.08.2026 г.

«Согласовано» _____ Заместитель директора 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»
обучающегося 12 класса

Срок реализации 2026-2027 учебный год

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

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 12 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 17 часов.

При разработке программы учитывались индивидуальные особенности учащегося: ребенок с тяжелыми множественными нарушениями развития (в сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системах, наличие ДЦП, плоскостопия, сколиозов, тетрапарезов).

Занятия проводятся по упрощенной программе:

- 1.сокращение числа упражнений;
- 2.использование наиболее простых упражнений;
- 3.индивидуальный подход к ребенку;
- 4.непосредственная помощь педагога.

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 августа 2026 года ,в списке учебников, используемых в 2026-2027 учебном году.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Личностные результаты.

1. Владение необходимыми в разнообразной двигательной деятельности знаниями, умениями, навыками и воспитание сознательного отношения к их использованию.
2. Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие.
3. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

4. Владение приемами правильного дыхания (по показу учителя).
5. Красивая (правильная) осанка, умение ее сохранять при разных формах движения и передвижений.
6. Умение взаимодействовать в коллективе.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

1. Проявление интереса к двигательной активности.
2. Соблюдение норм поведения на занятиях по двигательному развитию.
3. Выполнение простых речевых инструкций.
4. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: выполнение двигательных переходов в горизонтальной плоскости.
5. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: выполнение двигательных переходов в вертикальной плоскости.
6. Освоение навыка правильного захвата, удержания, перекладывания, сортировки предметов.
7. Принятие помощи взрослого при выполнении элементарных упражнений.
8. Восприятие тактильных раздражителей и адекватная реакция на них.
9. Улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений.
10. Развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни.

Достаточный уровень:

1. Освоение знаний в области двигательного развития.
2. Знание основных правил поведения на занятиях по двигательному развитию и осознанное их применение.
3. Выполнение команд по показу и словесной инструкции учителя.
4. Выполнение комплексов упражнений с предметами по показу учителя.
5. Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.
6. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: передвижение разными способами в т.ч. с использованием технических средств.
7. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
8. Развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости.
9. Развитие и расширение функциональных возможностей общей и мелкой моторики.
10. Интерес к определенным и доступным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Коли чество часов	Номер урока с начала учебного года	Дата проведения		Примечания
				По плану	По факту	
Физическая подготовка						
1	Правила поведения на уроках АФК. Двигательный режим школьника.	0,5	1	01.09		
2	Основы самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния в процессе занятий.	0,5	2	08.09		
3	Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта учителю.	0,5	3	15.09		
4	Построение в шеренгу. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две.	0,5	4	22.09		
5	Ходьба в колонне по одному с заданием. Согласование дыхания с различными движениями.	0,5	5	29.09		
6	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола различных предметов,сохраняя равновесие.	0,5	6	06.10		
7	Равномерный бег до 8 минут. Развитие общей выносливости.	0,5	7	13.10		
8	Бег с ускорением и замедлением со сменой ведущего.	0,5	8	20.10		

9	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом.	0,5	9	10.11		
10	Прыжки в длину с места.	0,5	10	17.11		
11	Прыжки через обруч, скакалку.	0,5	11	24.11		
12	Прыжки на одной ноге. Прыжки в цель с разного расстояния.	0,5	12	01.12		
Коррекционные подвижные игры						
1	Бадминтон. Упрощенные правила игры.	0,5	13	08.12		
2	Бадминтон: закрепление навыка удержания ракетки, удара по волану, свободного передвижения по площадке.	0,5	14	15.12		
3	Бадминтон: перебрасывание волана на сторону партнера через сетку. Удары прямые, снизу и боковые.	0,5	15	22.12		
4	Бадминтон. Учебно-тренировочная игра.	0,5	16	29.12		
Физическая подготовка						
1	Принятие исходных положений: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Выполнение строевых команд по словесной инструкции учителя.	0,5	17	12.01		
2	Повороты на месте и в движении. Выполнение команд «Направо», «Налево», «Кругом».	0,5	18	19.01		

3	Ходьба в разных построениях, по опорам.	0,5	19	26.01		
4	Бег в парах наперегонки по команде: «На старт, внимание, марш!»	0,5	20	02.02		
5	Бег на отрезки до 20 м с разных стартовых позиций.	0,5	21	09.02		
6	Эстафетный бег. Соблюдение последовательности действий в эстафете.	0,5	22	16.02		
7	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	0,5	23	02.03		
8	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 см.	0,5	24	09.03		
9	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом.	0,5	25	16.03		
Коррекционные подвижные игры						
1	Бочче – Паралимпийский вид спорта. История возникновения игры.	0,5	26	23.03		
2	Узнавание инвентаря для игры в бочче. Разметка корта.	0,5	27	06.04		
3	Бочче: нахождение своего места на корте.	0,5	28	13.04		
4	Бочче: основные исходные положения при выполнении броска.	0,5	29	20.04		
5	Бочче: техника захвата большого мяча.	0,5	30	27.04		

6	Бочче: выбор направления для выполнения броска.	0,5	31	04.05		
7	Бочче: катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват.	0,5	32	11.05		
Физическая подготовка						
1	Разновидности ходьбы. Старты из различных положений.	1	33-34	18.05 25.05		
	ИТОГО:17					

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 для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными и нарушениями) (2 вариант), 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., 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.	1. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Гемипаретическая форма: практическое пособие для педагогов-дефектологов, Владос, 2020 2. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы атонически-астатическая и гиперкинетическая: практическое пособие для педагогов-дефектологов, Владос, 2020 3. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы спастической диплегии и тетраплегии: практическое пособие для педагогов-дефектологов, Владос, 2020 4. «Частные методики адаптивной физической культуры» под ред. Л. В. Шапковой, Москва, Советский спорт, 2006 г. 5. «Программа Специальной (коррекционной) школы по лечебной 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.	Соответствует

					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 принт,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. Адашкявичене: 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	
--	--	--	--	--	---	--

**Лист корректировки рабочей
программы**

**(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей
программы).**

Предмет: Адаптивная физкультура

Класс 12

Учитель :

2026-2027 учебный год

№ уро ка	Даты по осн. КТП	Даты прове дения	Тема	Количество часов		Причины корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

« ____ » _____ 201

Учитель _____ (_____)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 607 _____ Дворянкина
Е.В.

« ____ » _____