

ШАМИНА

ЛЮБОВЬ

НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой
подписью: ШАМИНА
ЛЮБОВЬ
НИКОЛАЕВНА

Дата: 2026.10.10
13:46:18 +0300

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 2 класса**

Срок реализации 2026-2027 учебный год

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

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), Образовательной программы ГБОУ школы № 607 в соответствии с Учебным планом индивидуального обучения на 2026-2027 учебный год.

Место предмета в учебном плане.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии с Учебным планом индивидуального обучения в 2 классе рассчитана на 0.5 часа в неделю (17 часов в год).

Результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Занятия проводятся по упрощённой программе и ориентированы на:

1. Индивидуальный подход к ребенку и систематическую помощь со стороны учителя;
2. «Зону ближайшего развития» как на зону потенциальных возможностей ребенка;
3. Постановку задач, выбор средств, методов, методических приёмов, соответствующих функциональному состоянию ребёнка и его особенностям (сокращение числа упражнений, их модификации в облегченном варианте).

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.

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.
- Освоение новых двигательных навыков, положений и движений.
- Развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Демонстрация жизненно важных способов передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазание.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой.
- Выполнение упражнений по показу и словесной инструкции учителя.
- Участие в подвижных играх под руководством учителя.

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Номер урока с начала учебного года	Дата проведения		Примечания
				По плану	По факту	
		Физическая подготовка				
1	Правила поведения на уроках АФК. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1	1	04.09.2026		
2	Принятие исходного положения «основная стойка» для построения.	1	2	18.09.2026		
3	Ходьба между предметами с учителем.	1	3	02.10.2026		
4	Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1	4	16.10.2026		
5	Правильный захват различных предметов двумя руками.	1	5	06.11.2026		
6	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	1	6	20.11.2026		
7	Ловля и бросание мяча совместно с учителем.	1	7	04.12.2026		
8	Ползание на животе по прямой линии.	1	8	18.12.2026		

9	Ползание на четвереньках по прямой линии.	1	9	15.01.2027		
		Коррекционные подвижные игры				
10	Подвижные игры с бегом «Догони меня», «Найди предмет в зале».	1	10	29.01.2027		
11	Подвижные игры с прыжками «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку».	1	11	12.02.2027		
12	Подвижные игры с мячом «Мой веселый звонкий мяч».	1	12	26.02.2027		
13	Подвижные игры в сухом бассейне «Купание», ползание по шарикам.	1	13	12.03.2027		
		Физическая подготовка				
14	Корректирующие сюжетно-дыхательные упражнения.	1	14	26.03.2027		
15	Выполнение простейших команд по показу учителя.	1	15	16.04.2027		
16	Ходьба в заданном направлении к предмету.	1	16	30.04.2027		
17	Основные исходные положения на гимнастическом мяче.	1	17	14.05.2027		

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

Предмет: «Адаптивная физкультура»

Класс 2

Учитель:

2026 -2027 учебный год

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

«___» _____ 20__ г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ГБОУ ООШ № 607

_____ /Дворянкина Е.В./

«___» _____ 20__

