ШАМИНА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА
Подписано цифровой подписью: ШАМИНА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА
Дата: 2026.10.10

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 31.08.2026г.

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 6 Б 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 6-б 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 6-б 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 все учащиеся 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 приказ № 64/3 от 31 августа 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 ПЛАН

№ 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	Значение утренней гимнастики. Дыхательные упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха.	2	2 3	02.09 03.09		
3	Выполнение команд по показу и словесной инструкции учителя.	1	4	08.09		
4	Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш».	2	5 6	09.09 10.09		
5	Построение в шеренгу по росту, размыкание на вытянутые руки.	2	7 8	15.09 16.09		
6	Совершенствование навыка обычной ходьбы. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	9 10	17.09 22.09		
7	Ходьба с поворотами и остановками по слуховому и зрительному сигналу.	1	11	23.09		
8	Ходьба с различным положением рук.	1	12	24.09		
9	Ходьба «змейкой» со сменой темпа.	1	13	29.09		
10	Бег на скорость. Бег с ускорением и замедлением.	1	14	30.09		
11	Бег со сменой ведущего.	1	15	01.10		
12	Прыжки через предметы. Спрыгивание с возвышенности.	3	16 17 18	06.10 07.10 08.10		
13	Бросание мяча разными способами.	2	19 20	13.10 14.10		
14	Прокатывание мяча/обруча из разных исходных положений.	2	21 22	15.10 20.10		
15	Отбивание мяча от пола 2-4 раза подряд.	2	23 24	21.10 22.10		
16	Прокатывание набивных мячей в цель.	2	25 26	05.11 10.11		
17	Повторение. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	2	27 28	11.11 12.11		
18	Построение в колонну, размыкание на вытянутые руки.	2	29 30	17.11 18.11		

19	Перестроение из шеренги в колонну. Повороты на месте по ориентирам.	2	31 32	19.11 24.11		
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.	2	33 34	25.11 26.11		
21	Ходьба по гимнастической скамейке. Расхождение двух на гимнастической скамейке.	2	35 36	01.12 12.12		
22	Ходьба приставным шагом по линии правым-левым боком.	2	37 38	03.12 08.12		
23	Бег «змейкой» со сменой ведущего.	2	39 40	09.12 10.12		
24	Прыжки в длину/высоту с места.	3	41 42 43	15.12 16.12 17.12		
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, в сторону.	2	44 45	22.12 23.12		
Коррекционные подвижные игры						
1	Элементы спортивных игр. Пионербол: отбивание воздушного шара.	2	46 47	24.12 29.12		
2	Элементы спортивных игр. Пионербол: касание/удар мяча рукой.	2	48 49	30.12 12.01		
3	Элементы спортивных игр. Пионербол: прием и передача мяча двумя руками в парах.	2	50 51	13.01 14.01		
4	Хоккей на полу. Узнавание инвентаря для игры: клюшка, шайба, ворота.	2	52 53	19.01 20.01		
5	Хоккей на полу: ведение шайбы клюшкой без отрыва.	2	54 55	21.01 26.01		
6	Хоккей на полу: приемы прокатывания шайбы клюшкой в парах.	3	56 57 58	27.01 28.01 02.02		
7	Хоккей на полу: приемы забивания шайбы в ворота.	4	59 60 61 62	03.02 04.02 09.02 10.02		
Физическая подготовка						
1	Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш».	1	63	11.02		
2	Повороты на месте и в движении. Выполнение команд «Направо», «Налево».	1	64	16.02		
3	Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, с поворотами.	1	65	17.02		

4	Ходьба с заданием. Дыхательные упражнения с имитационными движениями.	1	66	18.02		
5	Ходьба с выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	67	24.02		
6	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом.	1	68	25.02		
7	Обучение челночному бегу по ориентирам.	2	69 70	03.03 04.03		
8	Бег с преодолением незначительных препятствий.	2	71 72	09.03 10.03		
9	Взбирание на предмет и спрыгивание с него.	2	73 74	11.03 16.03		
10	Прыжки на одной ноге. Прыжки в цель с разного расстояния.	1	75	17.03		
11	Перебрасывание и передачи мяча по кругу, в шеренге, колонне.	1	76	18.03		
12	Броски мяча в цель правой/левой рукой.	3	77 78 79	23.03 24.03 25.03		
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2	80 81	06.04 07.04		
14	Отбивание мяча от пола 2-4 раз подряд.	1	82	08.04		
15	Лазание по наклонной плоскости.	2	83 84	13.04 14.04		
Коррекционные подвижные игры						
1	Подвижные игры с бросанием «Набрось кольцо», «Бросайка».	3	85 86 87	15.04 20.04 21.04		
2	Элементы спортивных игр. Боулинг: сбивание большим и малым мячом кегли.	2	88 89	22.04 27.04		
3	Футбол. Узнавание инвентаря для игры: мяч, ворота.	2	90 91	28.04 29.04		
4	Футбол: прокатывание мяча правой/левой ногой в заданном направлении, остановка мяча ногой.	2	92 93	04.05 05.05		
5	Футбол: передачи мяча в парах.	2	94 95	06.05 11.05		
6	Футбол: закатывание мяча в ворота.	2	96 97	12.05 13.05		
7	Футбол: упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.	2	98 99	18.05 19.05		

Физическая подготовка						
1	Ходьба с выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2	100 101	20.05 25.05		
2	Ходьба с заданием и остановками по сигналу.	2	102 103	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 6 Б

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 № 16 _____ Дворянкина Е.В.

«_____» _____202__г.