



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

**Обсуждена и согласована**  
Председатель МО Кукул Ф.С.

«26» августа 2026 г.

**Обсуждена и согласована**  
Заместитель директора по УР  
О.А. Авдонина

«27» августа 2026 г.

**Принята** педагогическим советом  
школы № 613  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор школы № 613  
О.Н. Рябова

Приказ № 143  
«31» августа 2026 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
**по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
***1 В КЛАССА***  
***II варианта обучения,***  
***(адаптированная для учащихся с нарушениями интеллекта)***

Составлена учителем: Чечиковой  
Ириной Вячеславовной  
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2026-2027  
Санкт - Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

**Пояснительная записка к рабочей программе по курсу  
«Адаптивная физическая культура» 1 В класс**

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы МинПросвещения РФ, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;
- Решения педагогического совета ГБОУ школа № 613, Протокол № 3 от 29-12-2021;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

### **Пояснительная записка**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных

навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела:**

«Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

### **Материально- техническое оснащение**

Материально- техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.

### **Содержание предмета**

#### **Коррекционные подвижные игры**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### **Физическая подготовка**

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро,

захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
  - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
  - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
  - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
  - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
  - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.
  - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
  - Умение играть в подвижные игры и др.

### Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с умеренной и тяжёлой степенью умственной отсталости (с нарушениями интеллекта) (вариант 2). При 33 учебных неделях общее количество часов на изучение адаптивной физической культуры в 1 классе составит 99 часов.

1 четверть – часа

2 четверть – часа

3 четверть – часов

4 четверть – часов

### Особенности преподавания адаптивной физической культуры во 1В классе.

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 1 класса организация учебного процесса строится следующим образом.

Основной формой работы по адаптивной физической культуре в школе является урок.

Все уроки включают в себя: повторение правил по технике безопасности на уроках АФК, теоретические занятия и практическую работу, направленные на решение цели и задач Программы.

### Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем  | Всего часов |
|-------|------------------------------|-------------|
| 1     | Коррекционные подвижные игры | 50          |
| 2     | Физическая подготовка        | 49          |
|       | Итого:                       | 99          |

### Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2026-2027 учебный год 1 В (2 вариант)

| № п/п |  | Тема урока                                                                                                                                            | Дата | Факт. дата | Примечание |
|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|------------|
| 1     |  | Правила передвижения к месту занятий; безопасное поведение в спортивном зале. Формирование понятий названий частей тела(рука, нога, голова, туловище) |      |            |            |
| 2     |  | Инвентарь и оборудование спортзала. Формирование понятий названий частей тела(рука, нога, голова, туловище)                                           |      |            |            |
| 3     |  | Построение в колонну по одному с помощью учителя. Подвижные игры                                                                                      |      |            |            |
| 4     |  | Построение в одну шеренгу в нарисованных кружках с помощью учителя                                                                                    |      |            |            |
| 5     |  | Игровые упражнения «Пойдём на прогулку»                                                                                                               |      |            |            |
| 6     |  | Игровые упражнения «Пойдём на прогулку». Формирование понятий названий частей тела                                                                    |      |            |            |
| 7     |  | Основные положения и движения головой. Ритмические упражнения                                                                                         |      |            |            |

|    |  |                                                                  |  |  |  |
|----|--|------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 8  |  | Основные положения и движения головой и кистей рук               |  |  |  |
| 9  |  | Игровые упражнения с мячами, обручами                            |  |  |  |
| 10 |  | Игровые упражнения «Догони меня»                                 |  |  |  |
| 11 |  | Основные положения и движения                                    |  |  |  |
| 12 |  | Основные положения и движения. Повторение                        |  |  |  |
| 13 |  | Упражнения для формирования правильной осанки                    |  |  |  |
| 14 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение        |  |  |  |
| 15 |  | Игровые упражнения «Солнышко, дождик»                            |  |  |  |
| 16 |  | Ходьба друг за другом с помощью учителя                          |  |  |  |
| 17 |  | Прыжки                                                           |  |  |  |
| 18 |  | Игровое упражнение «Возьми ленточки» (для ходьбы)                |  |  |  |
| 19 |  | Дыхательные упражнения                                           |  |  |  |
| 20 |  | Выполнение основных движений с удержанием мяча                   |  |  |  |
| 21 |  | Развитие координационных способностей. Движения руками в стойках |  |  |  |
| 22 |  | Ритмические упражнения                                           |  |  |  |
| 23 |  | Ритмические упражнения. Повторение                               |  |  |  |
| 24 |  | Игровое упражнение «На праздник»                                 |  |  |  |
| 25 |  | Лазание по г/скамейке. Подвижные игры                            |  |  |  |
| 26 |  | Ходьба по обозначенному коридору шириной 20 см.                  |  |  |  |
| 27 |  | Игровое упражнение «Встань в кружок». Игры с мячом               |  |  |  |
| 28 |  | Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»                    |  |  |  |
| 29 |  | Дыхательное упражнение                                           |  |  |  |
| 30 |  | Дыхательное упражнение. Повторение                               |  |  |  |
| 31 |  | Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка)                     |  |  |  |
| 32 |  | Дыхательные упражнения                                           |  |  |  |
| 33 |  | Дыхательные упражнения. Повторение                               |  |  |  |
| 34 |  | Подпрыгивание на месте на двух ногах                             |  |  |  |

|    |  |                                                                         |  |  |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 35 |  | Катание мяча друг другу. Подвижные игры с мячом                         |  |  |  |
| 36 |  | Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки через препятствия          |  |  |  |
| 37 |  | Упражнения для формирования правильной осанки                           |  |  |  |
| 38 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение               |  |  |  |
| 39 |  | Правильный захват мяча руками (большого и малого)                       |  |  |  |
| 40 |  | Ритмические упражнения                                                  |  |  |  |
| 41 |  | Ритмические упражнения. Повторение                                      |  |  |  |
| 42 |  | Правильный захват мяча руками (большого и малого)                       |  |  |  |
| 43 |  | Основные положения и движения головой                                   |  |  |  |
| 44 |  | Основные положения и движения головой. Повторение                       |  |  |  |
| 45 |  | Подлезание под шнур высотой 50 см                                       |  |  |  |
| 46 |  | Основные положения и движения головой. ОРУ с гимнастическими предметами |  |  |  |
| 47 |  | Подбрасывание мяча вверх                                                |  |  |  |
| 48 |  | Подбрасывание мяча вверх. Повторение                                    |  |  |  |
| 49 |  | Ритмические упражнения. Дыхательные упражнения                          |  |  |  |
| 50 |  | Игровые упражнения с мячами                                             |  |  |  |
| 51 |  | Игровое упражнение «Возьми ленточки» (для ходьбы)                       |  |  |  |
| 52 |  | Упражнения для формирования правильной осанки                           |  |  |  |
| 53 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение               |  |  |  |
| 54 |  | «Пойдём на прогулку». Формирование понятий названий частей тела         |  |  |  |
| 55 |  | Подлезание под шнур высотой 50 см                                       |  |  |  |
| 56 |  | Игровое упражнение «Пойдем в гости». Подвижные игры                     |  |  |  |
| 57 |  | Игровое упражнение «Собери мячи»                                        |  |  |  |
| 58 |  | Дыхательные упражнения. ОРУ с гимнастическими предметами                |  |  |  |
| 59 |  | Упражнения с г/предметами                                               |  |  |  |

|    |  |                                                           |  |  |  |
|----|--|-----------------------------------------------------------|--|--|--|
| 60 |  | Игровое упражнение «Перепрыгнуть через ручеек»            |  |  |  |
| 61 |  | Основные положения и движения кисти рук                   |  |  |  |
| 62 |  | Основные положения и движения кисти рук. Повторение       |  |  |  |
| 63 |  | Переползание на четвереньках в медленном темпе            |  |  |  |
| 64 |  | Подпрыгивание на месте на двух ногах                      |  |  |  |
| 65 |  | Игровые упражнения с флажками                             |  |  |  |
| 66 |  | Игровые упражнения «Давай попрыгаем»                      |  |  |  |
| 67 |  | Перелезание через г/скамейку с опорой на руки             |  |  |  |
| 68 |  | Перелезание через г/скамейку с опорой на руки. Повторение |  |  |  |
| 69 |  | Игровое упражнение «Разложи по цвету»                     |  |  |  |
| 70 |  | Упражнения для формирования правильной осанки             |  |  |  |
| 71 |  | Ходьба по обозначенному коридору шириной 20 см.           |  |  |  |
| 72 |  | Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»             |  |  |  |
| 73 |  | Развитие координационных способностей                     |  |  |  |
| 74 |  | Игровые упражнения с г/обручем                            |  |  |  |
| 75 |  | Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»             |  |  |  |
| 76 |  | Ритмические упражнения. Игры с мячами                     |  |  |  |
| 77 |  | Выполнение основных движений с удержанием мяча            |  |  |  |
| 78 |  | Лазание по г/скамейке. Подвижные игры                     |  |  |  |
| 79 |  | Дыхательное упражнение.                                   |  |  |  |
| 80 |  | Дыхательное упражнение. Повторение                        |  |  |  |
| 81 |  | Перешагивание через вертикальный обруч вперед-назад       |  |  |  |
| 82 |  | Дыхательное упражнение. Игровые упражнения с г/обручами   |  |  |  |
| 83 |  | Игровые упражнения с флажками                             |  |  |  |
| 84 |  | Игровое упражнение «Нос, нос, лоб»                        |  |  |  |
| 85 |  | Упражнения для формирования правильной осанки             |  |  |  |

|    |  |                                                                      |  |  |  |
|----|--|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 86 |  | Упражнения для формирования правильной осанки                        |  |  |  |
| 87 |  | Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка)                         |  |  |  |
| 88 |  | Основные положения и движения рук                                    |  |  |  |
| 89 |  | Основные положения и движения туловища                               |  |  |  |
| 90 |  | Основные положения движения ног. Подвижные игры                      |  |  |  |
| 91 |  | Переноска мяча и других предметов                                    |  |  |  |
| 92 |  | Переноска мяча и других предметов. Повторение                        |  |  |  |
| 93 |  | Игровое упражнение «Мячики»                                          |  |  |  |
| 94 |  | Дыхательные упражнения. Перекаты (упражнения на гимнастическом мате) |  |  |  |
| 95 |  | Упражнения с г/предметами                                            |  |  |  |
| 96 |  | Игровое упражнение «Встанем в круг»                                  |  |  |  |
| 97 |  | Катание мяча друг другу                                              |  |  |  |
| 98 |  | Переползание на четвереньках в медленном темпе                       |  |  |  |
| 99 |  | Игровое упражнение «Встанем в круг». Итоговое занятие                |  |  |  |

P.S. Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудования для занятий могут быть изменены в соответствии с особенностями группы (класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся.

### **Используемый учебно-методический комплект**

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

1. Асикритов А.Н. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида по адаптивной физической культуре 1-9 классы.- СПб.: ВЛА-ДОС, 2013.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.



**Лист корректировки рабочей программы по предмету АФК**

Учитель: Чечикова Ирина Вячеславовна

| Четверть     | Кол-во часов по предмету | Выполнение | Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету                            | Дата сверки | Подпись председателя МО/ зам. директора по УР |
|--------------|--------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>1</b>     |                          |            |                                                                                                         |             |                                               |
| <b>2</b>     |                          |            |                                                                                                         |             |                                               |
| <b>3</b>     |                          |            |                                                                                                         |             |                                               |
| <b>4</b>     |                          |            |                                                                                                         |             |                                               |
| <b>ИТОГО</b> |                          |            | Программа по предмету «АФК» выполнена полностью за счет объединения / добавления тем.<br>Учитель: _____ |             |                                               |