



**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. Авдоница

« 27 » августа 2027 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
5 В КЛАССА
_ _ II _ _ _ варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными
нарушениями)

Составлена учителем: __

Кукулом Филиппом Сергеевичем

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» 5 В класс

Нормативная основа программы

1.1. Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся.

1.2. Учебный план ГБОУ школа № 613, реализующий адаптированную основную общеобразовательную программу для детей с лёгким нарушением интеллекта разработан с учётом особенностей обучающихся с такими нарушениями:

II вариант – для обучающихся с умеренным, тяжёлым, глубоким нарушением интеллекта, с тяжёлыми множественными нарушениями развития.

Учебный план разработан с учётом особенностей обучающихся с нарушением интеллекта 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);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановлением 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 нарушением интеллекта (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы МинПросвещения РФ, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;

- Решением педагогического совета ГБОУ школа № 613, Протокол № 3 от 29-12-2021;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Особенности преподавания адаптивной физической культуры в 5 классе.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с умеренной и тяжёлой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 1-10 классов (вариант 2)). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение адаптивной физической культуры в 5 классе составит 102 часа.

Материально техническое обеспечение:

Спортивный зал и спортивный инвентарь: демонстрационные плакаты, спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.).

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре

По окончании освоения учебной программы учащиеся должны знать/

- Знать основные команды, движения и положения;
- Уметь выполнить самостоятельно или по команде учителя основные движения и положения, перемещения по залу.
- Уметь держать, перемещать и взаимодействовать с гимнастическим инвентарем, предметами.
- Уметь взаимодействовать с другими учащимися, работать в паре, в команде.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни доступные для учащихся второго варианта обучения.
- Использовать необходимые навыки и умения в самообслуживании, выполнении элементарных бытовых действий с целью повышения уровня социализации и интеграции.

Система оценки достижений обучающихся:

В соответствии с требованиями ФГОС к рабочей программе для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения оценивается с учетом особенностей психофизического развития обучающегося, его особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных (ожидаемых) результатов образования данной категории обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Ожидаемые личностные и предметные результаты освоения программы по АФК заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий

- действует методом «рука в руке»/«рука под рукой»;
- выполняет при физической помощи (взрослый физически помогает ребёнку выполнить часть задания, но дает ему возможность завершить задание самостоятельно);
- выполняет после физической подсказки (взрослый помогает ребёнку выполнить задание, легко похлопывая или направляя его);
- выполняет по образцу (взрослый демонстрирует учащемуся выполнение задания);
- действует по словесной инструкции (взрослый дает словесные указания, напоминания и сигналы по мере необходимости);
- выполняет самостоятельно (помощь взрослых не требуется).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 5 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..

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения 1.1. Закаливание организма: способы и средства 1.2. Дыхательные упражнения 1.3. Основные положения и движения 1.4. Упражнения для формирования правильной осанки 1.5. Ритмические упражнения	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.
2	Двигательные умения и навыки 2.1. Построение и перестроение 2.2. Ходьба 2.3. Бег 2.4. Прыжки 2.5. Броски, ловля, удары 2.6. Передача предметов, переноска	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и

	груза 2.7.Лазанье и перелазание, подлезание 2.8.Развитие координационных способностей		дыхательные упражнения, игры. Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.
3	Подвижные игры и игровые упражнения «Чей голос», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Попади в круг». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя .	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	24
2.	Двигательные умения и навыки	40
3.	Подвижные игры и игровые упражнения	38
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2026-2027 учебный год 5 В класса II варианта обучения

№ п/п	Тема урока	Дата	Дата фактическая.	Примечание
1	Гигиенические требования к занятиям АФК. Техника безопасности на уроках АФК			
2	Упражнения для формирования правильной осанки			
3	Игровые упражнения «Построение в круг»			
4	Размыкание на вытянутые руки в шеренге			
5	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Стройся!»			

6	Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай»			
7	Дыхательные упражнения			
8	Основные положения и движения			
9	Повороты кругом с показом направления учителя			
10	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно)			
11	Лазание по г/горке вверх, вниз			
12	Игровое упражнение «Запрещенное движение»			
13	Ритмические упражнения			
14	Ходьба и бег в медленном темпе			
15	Игровое упражнения «Построение в круг»			
16	Броски мяча друг другу			
17	Броски мяча в цель			
18	Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай»			
19	Гигиенические требования к занятиям АФК. Техника безопасности на уроках АФК			
20	Прыжки в длину с места			
21	Игровое упражнение «Запрещенное движение»			
22	Упражнения для формирования правильной осанки			
23	Бег с разной скоростью по команде учителя			
24	Броски мяча в цель			
25	Удары мяча об пол меняя руки			
26	Переноска различных предметов различными способами			
27	Игровое упражнение «Запрещенное движение»			
28	Дыхательные упражнения			
29	Дыхательные упражнения. Повторение			
30	Игровое упражнение «Запрещенное движение»			
31	Основные положения и движения			

32	Основные положения и движения. Повторение			
33	Прыжки с г/скамейки на пол			
34	Прыжки с г/скамейки на пол. Повторение			
35	Прыжки в длину с места			
36	Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай»			
37	Бег с разной скоростью по команде учителя			
38	Прыжки в длину с места			
39	Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай»			
40	Основные положения и движения			
41	Основные положения и движения. Повторение			
42	Лазание по г/горке вверх, вниз			
43	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Стройся!»			
44	Броски мяча вверх и ловля его после отскока			
45	Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай»			
46	Дыхательные упражнения			
47	Ходьба и бег в медленном темпе			
48	Подлезание под препятствие с предметом			
49	Упражнения для формирования правильной осанки			
50	Подвижная игра «Мы весёлые ребята»			
51	Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Повторение			
52	Повороты кругом с показом направления учителя			
53	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см			
54	Подвижная игра «Мы весёлые ребята»			
55	Дыхательные упражнения			
56	Дыхательные упражнения. Повторение			
57	Подвижная игра «Мы весёлые ребята»			

58	Основные положения и движения			
59	Основные положения и движения. Повторение			
60	Расхождение вдвоём по обозначенному коридору с помощью учителя			
61	Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено			
62	Подвижная игра «Кто быстрее»			
63	Подвижная игра «Кто быстрее». Повторение			
64	Переноска различных предметов различными способами			
65	Перелезание через препятствие высотой до 1 метра			
66	Подвижная игра «Кто быстрее»			
67	Упражнения для формирования правильной осанки			
68	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение			
69	Подвижная игра «Кто быстрее»			
70	Удары мяча об пол меняя руки			
71	Игровые упражнения «Броски мяча друг другу»			
72	Игровые упражнения «Броски мяча друг другу». Повторение			
73	Прыжки в длину с места			
74	Броски мяча вверх и ловля его после отскока			
75	Игровые упражнения «Броски мяча друг другу»			
76	Основные положения и движения			
77	Игровое упражнения «Построение в круг»			
78	Игровое упражнения «Построение в круг». Повторение			
79	Дыхательные упражнения			
80	Броски мяча в цель			
81	Игровое упражнения «Построение в круг»			
82	Упражнения для формирования правильной осанки			
83	Игровое упражнение «Запрещенное движение»			

84	Игровое упражнение «Запрещенное движение». Повторение			
85	Броски мяча друг другу			
86	Броски мяча в цель			
87	Игровое упражнение «Запрещенное движение»			
88	Ритмические упражнения			
89	Игровые упражнения «Броски мяча друг другу»			
90	Игровые упражнения «Броски мяча друг другу». Повторение			
91	Лазание по г/горке вверх, вниз			
92	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см			
93	Игровые упражнения «Броски мяча друг другу»			
94	Дыхательные упражнения			
95	Прыжки с г/скамейки на пол			
96	Игровое упражнение «Запрещенное движение»			
97	Броски мяча вверх и ловля его после отскока			
98	Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай»			
99	Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай». Повторение			
100	Основные положения и движения			
101	Прыжки в длину с места			
102	Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай». Итоговое занятие			

Р.С. Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудование для занятия 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.: ВЛАДОС,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 Адаптивная Физическая Культура 5 В

Учитель: Кукул Филипп Сергеевич

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
1					
2					
3					
4					
ИТОГО			Программа по предмету “ <u>Адаптивная Физическая Культура</u> “ выполнена полностью за счет объединения \добавления тем. Учитель: Кукул Филипп Сергеевич		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Рябова Ольга Николаевна, Директор