**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**
**7 Г *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» 7 Г класс

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 молодёжи»,
– 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.

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

# Особенности преподавания адаптивной физической культуры в 7 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 6 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 окончанию 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

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

- 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 6 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<br>1.1. Закаливание организма: способы и средства<br>1.2. Дыхательные упражнения<br>1.3. Основные положения и движения<br>1.4. Упражнения для формирования правильной осанки<br>1.5. Ритмические упражнения | индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах) | 1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.<br>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.<br>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.<br>**Активные методы обучения**: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика. |
| 2 | Двигательные умения и навыки<br>2.1.Построение и перестроение<br>2.2.Ходьба<br>2.3.Бег<br>2.4.Прыжки<br>2.5.Броски, ловля, удары<br>2.6.Передача предметов, переноска груза<br>2.7.Лазанье и перелазание, подлезание<br>2.8.Развитие координационных | индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах) | 1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.<br>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.<br>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.<br>**Активные методы обучения**: подвижные |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | способностей | | 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.<br>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.<br>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.<br>**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 |

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

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2026-2027 учебный год 7 Г класса II варианта обучения**

| № п/п | Тема урока | Дата | Факт. | 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 «Равняйсь!», «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 | | | |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 «Равняйсь!», «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 | | | |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 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 быстрей» | | | |
| 63 | Подвижная игра «Кто быстрей». Повторение | | | |
| 64 | Переноска различных предметов различными способами | | | |
| 65 | Перелезание через препятствие высотой до 1 метра | | | |
| 66 | Подвижная игра «Кто быстрей» | | | |
| 67 | Упражнения для формирования правильной осанки | | | |
| 68 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение | | | |
| 69 | Подвижная игра «Кто быстрей» | | | |
| 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 | | | |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 | | | |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 100 | Основные положения и движения | | | |
| 101 | Прыжки в длину с места | | | |
| 102 | Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай». Итоговое занятие | | | |

P.S. 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.

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

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

**Лист корректировки рабочей программы по предмету** **Адаптивная Физическая Культура 7 Г**

**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 “ Адаптивная физическая культура“ выполнена полностью за счет объединения \добавления тем.<br><br>Учитель: Кукул Филипп Сергеевич | | |

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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