

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 584
«Озерки» Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол № 1 от «25» августа 2026г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школа №584 "Озерки" _____ Супонина Л.Г. Приказ № 75 от «25» августа 2026г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «АФК»
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного
аппарата с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
тяжёлыми и множественными нарушениями развития,
(вариант 6.4)**

4 «Г» класса

**Санкт - Петербург
2026**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 4 «Г» класса на уровне основного общего образования составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ с НОДА УО Вариант 2, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с тяжёлыми множественными нарушениями развития (сочетанием нарушений опорно-двигательного аппарата с нарушениями интеллектуального развития, зрения, слуха, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах), утверждённой приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, а также ориентирована на целевые приоритеты развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на восстановление, укрепление здоровья и наиболее полную реализацию физических возможностей лиц с нарушениями здоровья, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) и с тяжёлыми множественными нарушениями развития. Основными формами занятий АФК являются уроки. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности, обучающегося с НОДА, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Методика проведения занятий по АФК имеет ряд существенных отличий, которые обусловлены спецификой заболевания обучающихся с НОДА УО Вариант 2. Концептуальные подходы к построению и содержанию занятий АФК, специально-методические принципы работы, коррекционная направленность педагогического процесса обусловлены медико-биологическими и психологическими особенностями лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, типичными и специфическими нарушениями двигательной сферы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК. Их удовлетворение обеспечивается следующими специальными образовательными условиями:

- обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учётом медицинских рекомендаций;
- индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК;
- обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.);
- создание без барьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой;
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (воспитателя, при работе с обучающимися с тяжёлыми множественными двигательными нарушениями) во время занятий АФК;
- создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью изучения учебного предмета является содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА УО Вариант 2.

Задачи реализации программы:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей, обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие потребности в занятиях адаптивной физической культурой, пассивно и частично активно выполнять физические упражнения.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе обучающихся с НОДА УО Вариант 2:

- коррекция с учётом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА УО Вариант 2 (с тяжёлыми множественными нарушениями развития)
- коррекция и развитие координационных способностей с учётом особенностей заболевания: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений с учётом особенностей заболевания, за счёт улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости с учётом особенностей заболевания;
- коррекция и развитие физической возможностей: мышечной силы, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счёт сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений с учётом особенностей заболевания: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения и т. д.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4«Г» классе определяет следующие задачи:

- формирование положительной потребности в систематических занятиях физической культурой;
- формирование основных двигательных качеств;
- формирование умения метать мяч;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий в пассивном режиме;
- совершенствование умения перелезать, через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от своих физических возможностей;

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 «Г» классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание программы распределяется по модулям:

1. Раздел: «Знания по физической культуре»»
2. Раздел: «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
3. Раздел: «Подвижные игры».

1. Раздел: «Знания о физической культуре человека».

Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий, как один из элементов урока. Знакомство «Это Я»

2. Раздел: «гимнастики с корригирующая гимнастика».

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжёлыми множественными нарушениями) может повторяться. Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определённые движения). Комплексы дыхательной гимнастики учётом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике. Гимнастика для профилактики нарушений зрения, в пассивном режиме. Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Развитие мелко моторных движений и манипулятивной функции рук. Преодоление полосы препятствий из мягких модулей с элементами лазанья, перелезания и переползания. Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, с мягкой гимнастической палкой, набивным мячом (не более 0,5 кг), обручем, флажками, пластиковыми и резиновыми игрушками. Коррекцию и развитие сенсорно-моторных функций.

3. Раздел: «Подвижные игры».

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться. Подвижные игры различной направленности с учётом двигательных особенностей. Игры с мячом, с обручами, игрушками.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА УО Вариант 2 с тяжёлыми множественными нарушениями развития: личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к физической культуре;
- формировать умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА УО Вариант 2 с тяжёлыми множественными нарушениями развития, лишён возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, в игровой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Предметные результаты представлены по предлагаемым модулям программы. Практические результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных нарушений обучающегося, медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений.

№ п/п	Содержание программы по модулям	Всего
1	Знания по физической культуре	3
2	Основные положения и движения	7
3	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	71
4	Подвижные игры	21
	ВСЕГО:	102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Знакомство это "Я"	1
2	Диагностика функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата	1
3	Увеличение общей подвижности шейно-грудного отдела	1
4	Укрепление мышечного корсета грудного и шейного отдела позвоночника	1
5	Повороты. Перевороты	1
6	Тренировка удержания головы	1
7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для плечевого пояса	1

8	Увеличение объёма активного движения в суставах верхних конечностей. Игра «Ручки, наши ручки»	1
9	Стимуляция функционирования ослабленных мышц верхних конечностей	1
10	Увеличения объёма активного движения в плечевых суставах. Игра «Плывём по морю»	1
11	Стимуляция функционирования ослабленных мышц нижних конечностей. Игра «Ножки, наши ножки»	1
12	Увеличение объёма активного движения в суставах верхних конечностей	1
13	Дозированное движение и фиксация исходного положения, во всех суставах	1
14	Пассивно-активная гимнастика	1
15	Освоение необходимых нервно-мышечных координаций	1
16	Перевероты. Игра "День - ночь"	1
17	Общеразвивающие упражнения. Активно-пассивный режим	1
18	Повороты. Игра "Камешки и солнышко"	1
19	Пассивные движения. Изменения положения тела	1
20	Правильное позиционирование в положении сидя	1
21	Коррекция развития верхних конечностей	1
22	Формирование хвата предметов различной величины и формы	1
23	Развитие крупной моторики	1
24	Захват предметов разной формы (мяч, кубик)	1
25	Перевероты. Игра "Солнце и луна"	1
26	Перевероты. Игра "Небо и земля"	1
27	Пассивно-активная гимнастика	1
28	Формирование ориентировки в собственной схеме тела	1
29	Формирование ориентировки в пространстве	1
30	Развитие навыков мелкой моторики	1
31	Увеличение общей подвижности шейно-грудного отдела	1
32	Укрепление мышечного корсета грудного и шейного отдела позвоночника	1
33	Повороты. Перевероты	1
34	Тренировка удержания головы	1
35	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для плечевого пояса	1
36	Дозированное движение и фиксация исходного положения, во всех суставах	1
37	Увеличение объёма активного движения в суставах верхних конечностей. Игра «Ручки, наши ручки»	1
38	Стимуляция функционирования ослабленных мышц верхних конечностей	1
39	Увеличения объёма активного движения в плечевых суставах. Игра «Плывём по морю»	1
40	Стимуляция функционирования ослабленных мышц нижних конечностей. Игра «Ножки, наши ножки»	1
41	Увеличение объёма активного движения в суставах верхних конечностей	1
42	Пассивно-активная гимнастика	1
43	Освоение необходимых нервно-мышечных координаций	1

44	Перевероты. Игра "День - ночь"	1
45	Общеразвивающие упражнения. Активно-пассивный режим	1
46	Повороты. Игра "Камешки и солнышко"	1
47	Дозированное движение и фиксация исходного положения, во всех суставах	1
48	Пассивные движения. Изменения положения тела	1
49	Правильное позиционирование в положении сидя	1
50	Коррекция развития верхних конечностей	1
51	Формирование хвата предметов различной величины и формы.	1
52	Развитие крупной моторики	1
53	Захват предметов разной формы (мяч, кубик)	1
54	Перевероты. Игра "Солнце и луна"	1
55	Перевероты. Игра "Небо и земля"	1
56	Пассивно-активная гимнастика	1
57	Формирование ориентировки в собственной схеме тела	1
58	Формирование ориентировки в пространстве	1
59	Развитие навыков мелкой моторики	1
60	Увеличение общей подвижности шейно-грудного отдела	1
61	Укрепление мышечного корсета грудного и шейного отдела позвоночника	1
62	Повороты. Перевероты	1
63	Тренировка удержания головы	1
64	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для плечевого пояса	1
65	Увеличение объёма активного движения в суставах верхних конечностей. Игра «Ручки, наши ручки»	1
66	Стимуляция функционирования ослабленных мышц верхних конечностей	1
67	Увеличения объёма активного движения в плечевых суставах. Игра «Плывём по морю»	1
68	Стимуляция функционирования ослабленных мышц нижних конечностей. Игра «Ножки, наши ножки»	1
71	Пассивно-активная гимнастика	1
70	Дозированное движение и фиксация исходного положения, во всех суставах	1
71	Пассивно-активная гимнастика	1
72	Освоение необходимых нервно-мышечных координаций	1
73	Перевероты. Игра "День - ночь"	1
74	Общеразвивающие упражнения. Активно-пассивный режим	1
75	Повороты. Игра "Камешки и солнышко"	1
76	Пассивные движения. Изменения положения тела	1
77	Правильное позиционирование в положении сидя	1
78	Коррекция развития верхних конечностей	1
79	Формирование хвата предметов различной величины и формы	1
80	Развитие крупной моторики	1
81	Захват предметов разной формы (мяч, кубик)	1
82	Перевероты. Игра "Солнце и луна"	1
83	Перевероты. Игра "Небо и земля"	1
84	Дозированное движение и фиксация исходного положения, во всех суставах	

85	Пассивно-активная гимнастика	1
86	Формирование ориентировки в собственной схеме тела	1
87	Формирование ориентировки в пространстве	1
88	Развитие навыков мелкой моторики	1
89	Повороты. Перевороты	1
90	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для плечевого пояса	1
91	Увеличение объёма активного движения в суставах верхних конечностей. Игра «Ручки, наши ручки»	1
92	Стимуляция функционирования ослабленных мышц верхних конечностей	1
93	Увеличения объёма активного движения в плечевых суставах. Игра «Плывём по морю»	1
94	Стимуляция функционирования ослабленных мышц нижних конечностей. Игра «Ножки, наши ножки»	1
95	Дозированное движение и фиксация исходного положения, во всех суставах	1
96	Пассивно-активная гимнастика	1
97	Освоение необходимых нервно-мышечных координаций	1
98	Перевороты. Игра "День - ночь"	1
99	Дозированное движение и фиксация исходного положения, во всех суставах	1
100	Общеразвивающие упражнения. Активно-пассивный режим	1
101	Повороты. Игра "Камешки и солнышко"	1
102	Пассивно-активная гимнастика	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для учителя

1. КИМы в соответствии с авторской программой по физической культуре для обучающихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата 1-12 классы, утверждённой на заседании кафедры ТиМ АФК СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта от 27.11.2007г. Авторы: Бакуленко И.Н., Гончарова Е.А.
2. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Е.П.Киселёва. – М: Планета, 2013г.
3. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и др. маломобильными группами населения: Учебное пособие / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева. – СПб.: Галлея принт, 2011г.
4. Л.Г.Татарникова «Научно-методическое пособие «Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб.: СПБАППО, 2009г»
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2002г.
6. Н.Л. Литош «Адаптивная физическая культура. Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002г.