

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 2026 г.
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «АФК»
для обучающихся с нарушением опорно-двигательного
аппарата с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), (вариант 1)**

9 «В» класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по учебному предмету «АФК» для обучающихся 9 «В» класса на уровне основного общего образования составлена на основе ФГОС ООО ОВЗ с НОДА, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Он является основной формой физического воспитания школьников, как в обычных образовательных, так и в специальных коррекционных школах.

Цель:

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и поддержание оптимального уровня здоровья обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) путём увеличения их двигательной активности и коррекции недостатков и отклонений в физическом развитии данной категории детей, а так же социальная адаптация и интеграция их в общество.

Задачи обучения:

Образовательные:

- формирование системы элементарных знаний о значении занятий физическими упражнениями, технике безопасности на уроках физической культуры, о режиме дня, гигиене тела при двигательной деятельности, правильном дыхании и др.;
- создание правильной основы для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений»);
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию.

Развивающие:

- профилактика и коррекция заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
- формирование навыка здорового образа жизни;
- развитие и коррекция телосложения, профилактика избыточного веса.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств личности: воли, настойчивости, смелости, взаимопомощи, взаимоподдержки, дружбы;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

Коррекционные задачи включают в себя:

основные:

- поэтапное двигательное развитие в той последовательности, которая свойственна здоровым детям;

частные задачи:

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- развитие двигательной деятельности пальцев рук;
- формирование опорных реакций рук и ног;
- общее расслабление организма и отдельных его конечностей; нормализация психоэмоциональной сферы.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 «В» классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на полу и у стенки;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под

- препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в общем объеме 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Несмотря на разный уровень двигательных возможностей обучающихся, учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как в общеобразовательной школе. В связи с особенностями развития данной нозологической группы, он предлагается в уменьшенном объёме и адаптирован по мере возможности его выполнения обучающимися.

Материал состоит из 5-ти разделов.

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы;
- основные средства физического воспитания;

Гимнастика с элементами акробатики:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- упражнения в равновесии;
- упражнения в ползании, перелезании, подлезании и лазании;
- элементы корригирующей гимнастики.

Спортивные игры:

- освоение элементарных приёмов в баскетболе, волейболе, адаптированном настольном теннисе, мини-футболе, бочча;
- упражнения с мячом.

Лёгкая атлетика:

- ходьба с элементами коррекционной направленности;
- ползание с элементами коррекционной направленности;
- броски мяча;
- метание малого мяча.

Лыжная подготовка :

- теория

В разделах программы: «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика» выделяется количество часов на уроки по общей физической подготовке, на которых учащиеся развивают основные физические качества и укрепляют мышцы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

- социально –эмоциональное участие в общении и совместной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой.
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, овладение правилами поведения на уроках АФК, выполнение команд учителя.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- умение пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для передвижения и самообслуживания.
- наличие интереса к занятиям АФК.

Предметные результаты:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, знать правила гигиены); вовлечение в систематические занятия доступными видами спорта;
 - умения оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок.
 - взаимодействие со сверстниками и взрослыми во время занятий АФК;
 - иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств;
 - иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств (быстрота, выносливость, сила, координация, гибкость);
- Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций.

Система оценки достижения обучающимися.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения).

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема раздела	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные/ проверочные работы	
1	Основы знаний	На каждом уроке	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-494271.html https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-chto-takoe-gto-4124269.html https://yandex.ru/video/preview/2081756251735676662?text=физкультминутки%20видео&path=yandex_search&parent-regid=1694017105418650-

				11078515765349288096-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-55-BAL-8560&from_type=vast https://youtu.be/2q3j_jVlffM
2	Лёгкая атлетика	25	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lyogkaya-atletika-klass-3280077.html
3	Гимнастика	24	1	https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-po-teme-gimnastika-2342883.html
4	Спортивные игры	18	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
5	Лыжная подготовка	1	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-lizhnaya-podgotovka-1560447.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные/проверочные работы	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-494271.html
2	Тестирование упражнений общей физической подготовки Игровое занятие.	1	тест	https://youtu.be/2q3j_jVlffM
3	Техника безопасности на уроках легкой атлетики . Упражнения для развития дыхательной системы.	1		https://yandex.ru/video/preview/11859400160510669989?text=физкультминутки%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1694017105418650-11078515765349288096-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-55-BAL-8560&from_type=vast
4	Упражнения на фитболе. Игровое занятие.	1		
5	Равновесие. Ходьба по ограниченной поверхности.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lyogkaya-atletika-klass-3280077.html
6	Равновесие. Ходьба с преодолением	1		

	препятствий.			
7	Равновесие. Ходьба с удержанием предметов.	1		
8	Техника метания малого мяча на дальность. Игровое занятие.	1		
9	Броски мяча.	1		
10	Метание малого мяча на дальность. Игровое занятие.	1		
11	Общая физическая подготовка.	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	опрос	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-chto-takoe-gto-4124269.html
13	Техника безопасности на уроке гимнастики с элементами акробатики. Игровое занятие.	1		https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-po-teme-gimnastika-2342883.html
14	Развитие равновесия.	1		
15	Игры на развитие равновесия.	1		
16	Равновесие. Повороты, перевороты. Игровое занятие.	1		
17	Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперёд-назад.	1		
18	Акробатические упражнения. Группировка лёжа на спине.	1		
19	Корректирующая гимнастика. Игровое занятие.	1		
20	Акробатические упражнения. Группировка лёжа на боку.	1		
21	Ползание в упоре стоя на коленях "змейкой".	1		
22	Ползание по ограниченной поверхности.	1		

23	Лазание по гимнастической стенке	1		
24	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
25	Седы и упоры. Упор лёжа. Упор сидя	1		
26	Урок общей физической подготовки.	1	тест	
27	Игры с мячом. Игровое занятие.	1		
28	Ползание. Лазание.	1		
29	Элементы акробатики. Группировки.	1		
30	Элементы акробатики. Игровое занятие.	1		
31	Элементы акробатики. Перекаты вперёд - назад.	1		
32	Элементы акробатики. Перекаты вправо - влево.	1		
33	Лыжная подготовка .теория.	1	опрос	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-lizhnaya-podgotovka-1560447.html
34	Общая физическая подготовка.	1		
35	Техника безопасности на уроке подвижных игр.	1		
36	Адаптированный волейбол. Правила игры.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-volejbol-osnovnye-pravila-igry-4977782.html
37	Адаптированный волейбол.	1		
38	Адаптированный футбол. Правила игры	1		https://pptcloud.ru/fizkultura/pravila-igry-v-futbol-chislo-igrokov-v-komande
39	Адаптированный футбол.	1		
40	Бочча. Правила игры.	1	опрос	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/22/12-klass-igry-bochche-shou-daun
41	Бочча.	1		
42	Игра бочча на короткой дистанции.	1		
43	Игровые практики Баскетбол.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-pravila-igri-v-basketbol-910351.html
44	Бросок малого баскетбольного мяча от	1		

	груди.			
45	Бросок малого баскетбольного мяча снизу.	1		
46	Игровые практики. Адаптированный баскетбол.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
47	Адаптированный баскетбол.	1		
48	Броски и ловля мячей различными способами.	1		
49	Игровые практики Катание и отбивание мяча.	1		
50	Игры и игровые задания с фитболом.	1		
51	Адаптированный настольный теннис.	1		https://pptcloud.ru/fizkultura/pravila-igry-v-futbol-chislo-igrokov-v-komande
52	Игровые практики Игры с теннисной ракеткой и шариком.	1		
53	Упражнения с теннисной ракеткой и шариком.	1		
54	Адаптированный настольный теннис.	1	опрос	
55	Игровые практики. Игра в адаптированный теннис в парах	1		
56	Адаптированный волейбол.	1		
57	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.	1		
58	Упражнения с набивным мячом.	1		
59	Ловля и броски набивного мяча различными способами.	1		
60	Игровые практики Броски мяча.	1		
61	Игровые задания с набивным мячом.	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	опрос	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-chto-takoe-gto-4124269.html
63	Игровые практики Метание малого мяча	1		
64	Метание набивного мешочка.	1		

65	Тестирование упражнений общей физической подготовки.	1	тест	
66	Игры с мячом.	1		
67	Малоподвижные игры.	1		
68	Игровые практики Подведение итогов учебного года.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-494271.html

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.

Авторы: Лях В.И. Зданевич А.А.;

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для учащихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата ГБОУ № 584 «Озерки».

Авторская программа по физической культуре для учащихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата 1-12 классы. Авторы:

Бакуленко И.Н., Гончарова Е.А

Книгопечатные пособия Словари: Краткий терминологический словарь «Физическая культура и спорт». Автор А.А. Власов.

Таблицы: стандартов физического развития и физической подготовленности.

Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-494271.html> <https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html>

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lyogkaya-atletika-klass-3280077.html>

<https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-po-teme-gimnastika-2342883.html>

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html>

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-lizhnaya-podgotovka-1560447.html>