

**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 2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школа №584 "Озерки" _____ Супонина Л.Г. Приказ № 75 от «25» августа 2026 г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

12 «Г» класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся «12Г» класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 (ред. от 08.11.2022), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), 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.

Рабочая программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана для обучающихся 3 ступени 10-12 классов с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей данной категории обучающихся и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

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). Основными формами занятий АФК являются уроки. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности, обучающегося с НОДА, осознания своих физических возможностей, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма и спортивного самоопределения.

Методика проведения занятий по АФК имеет ряд существенных отличий, которые обусловлены спецификой заболевания обучающихся с НОДА. 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 и адаптивным спортом;
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с тяжёлыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК;
- создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

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, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

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 и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств, обучающихся с НОДА;
- развитие потребности в самостоятельных занятиях адаптивной физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие физических способностей, создание условий для занятий адаптивным спортом и самореализации в этой сфере.

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

- коррекция с учётом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учётом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений с учётом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА 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, обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учётом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, 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, обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
 - коррекция и развитие сенсорных систем с учётом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА: 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, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 12Г классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определённом ритме;
- совершенствование умения перелезать, через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от своих физических возможностей;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приёмов в адаптированных спортивных и подвижных играх.

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 12 «Г» классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание программы распределяется по модулям:

1. Раздел: «Знания о физической культуре»;
2. Раздел: «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
3. Раздел: «Лёгкая атлетика»;
4. Раздел: «Адаптированные спортивные и подвижные игры».

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

Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока. Знакомятся с понятием «адаптивная физическая культура». Личная гигиена.

Органы дыхания. Спортивная одежда и обувь. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.

2. Раздел: «гимнастики с корригирующая гимнастика».

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжёлой степенью двигательных нарушений) 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. 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 (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания. Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 0,5 кг), обручем, флажками.

3. Раздел: «Лёгкая атлетика».

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжёлой степенью двигательных нарушений) может повторяться. Упражнения в ходьбе с поддержкой за поручень, либо за руку преподавателя. Метание мячей.

4. Раздел: «Адаптированные спортивные и подвижные игры».

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижные игры различной направленности с учётом двигательных особенностей. Игры с мячом. Подвижные игры разных народов.

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 и интеллектуальными нарушениями: личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к физической культуре;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях отдыха и досуга;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий адаптивной физической культурой;
- готовность участвовать в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с учётом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;

- формировать умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА 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 и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Предметные результаты представлены по предлагаемым модулям программы. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся с НОДА умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий в форме уроков адаптивной физической культуры. Практические результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных нарушений обучающегося, медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений.

№ п/ п	Тема урока	Кол-во часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные и проверочные работы	
1	«Знания о физической культуре»»	53	0	- https://infourok.ru/ponyatie-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-predmet-cel-za-dachi-i-mesto-v-reabilitacii-i-socialnoj-integracii-lic-s-otkloneniymi-4416815.html - https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovnie-formi-i-vidi-fizicheskikh-uprazhneniy-2767491.html - https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovnie-formi-i-vidi-fizicheskikh-uprazhneniy-2767491.html
2	«Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;	36	0	- https://youtu.be/xTIVznmnHok
3	«Лёгкая атлетика»;	13	0	- https://youtu.be/xTIVznmnHok - https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovnie-formi-i-vidi-fizicheskikh-uprazhneniy-2767491.html
4	«Адаптированные спортивные и подвижные игры»;	29	0	- https://infourok.ru/doklad-na-temu-paralimpiyskiy-sport-v-rossii-1713051.html - https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovnie-formi-i-vidi-fizicheskikh-uprazhneniy-2767491.html - https://yandex.ru/video/preview/9351419269577782449
ВСЕГО:		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные и проверочные работы	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры	1	0	https://infourok.ru/ponyatie-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-predmet-cel-za-dachi-i-mesto-v-reabilitacii-i-socialnoj-integracii-lic-s-otklonenyami-4416815.html
2	Диагностика функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата	1	0	
3	Укрепление мышечного корсета грудного и шейного отдела позвоночника	1	0	
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для плечевого пояса	1	0	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovnie-formi-i-vidi-fizicheskikh-uprazhneniy-2767491.html
5	Игровые практики	1	0	https://youtu.be/jCDWhI8Pktc
6	Упражнения на фитболе	1	0	
7	Коррекционная гимнастика	1	0	
8	Метание малого мяча	1	0	
9	Общая физическая подготовка	1	0	https://yandex.ru/video/preview/13749607526244051795
10	Игровые практики	1	0	
11	Увеличение объёма активного движения в суставах верхних конечностей	1	0	
12	Пассивно-активная гимнастика	1	0	https://youtu.be/xTIVznmnHok
13	Освоение необходимых нервно-мышечных координаций	1	0	
14	Развитие равновесия	1	0	
15	Игры для развития равновесия	1	0	

16	Общая физическая подготовка	1	0	
17	Бочча	1	0	https://infourok.ru/doklad-na-temu-paralimpiyskiy-sport-v-rossii-1713051.html
18	Игры на развитие упороспособности рук	1	0	
19	Общая физическая подготовка	1	0	
20	Формирование ориентировки в собственной схеме тела	1	0	
21	Формирование ориентировки в пространстве	1	0	
22	Развитие навыков мелкой моторики	1	0	
23	Стимуляция функционирования ослабленных мышц нижних конечностей. Игра «Ножки, наши ножки»	1	0	
24	Увеличение объема активного движения в суставах верхних конечностей	1	0	
25	Пассивно-активная гимнастика	1	0	
26	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для плечевого пояса	1	0	
27	Игровые практики в ползании	1	0	
28	Лазание	1	0	
29	Игровые практики в перелезании	1	0	
30	Упражнения в ползании, лазании и перелезании	1	0	
31	Общая физическая подготовка	1	0	
32	Игровые практики	1	0	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovnie-formi-i-vidi-fizicheskikh-uprazhneniy-2767491.html
33	Бочча	1	0	https://infourok.ru/doklad-na-temu-paralimpiyskiy-sport-v-rossii-1713051.html
34	Полоса препятствий. Ползание	1	0	
35	Полоса препятствий	1	0	
36	Общая физическая подготовка	1	0	
37	Стимуляция функционирования мышц туловища	1	0	

38	Упражнение «подъём ног»	1	0	
39	Игровые практики	1	0	https://www.youtube.com/watch?v=42A48y1tLq8
40	Освоение техники игры в Бочча	1	0	
41	Бочча	1	0	
42	Общеразвивающие упражнения. Активно-пассивный режим	1	0	
43	Баскетбол. Теория	1	0	
44	Бросок малого баскетбольного мяча снизу	1	0	
45	Броски и ловля мяча	1	0	
46	Броски мяча различными способами	1	0	
47	Катание и отбивание мяча	1	0	
48	Игровые практики с малым баскетбольным мячом	1	0	
49	Игровые практики	1	0	
50	Упражнения с футболом	1	0	
51	Адаптированный настольный теннис. Теория	1	0	
52	Упражнения с теннисной ракеткой и шариком	1	0	
53	Игровые упражнения с теннисной ракеткой и шариком	1	0	
54	Адаптированный настольный теннис	1	0	
55	Игра в адаптированный теннис в парах	1	0	
56	Адаптированный волейбол. Теория	1	0	
57	Волейбольные подачи	1	0	
58	Игра в адаптированный волейбол	1	0	
59	Мини-футбол. Правила игры, инвентарь	1	0	https://yandex.ru/video/preview/9351419269577782449
60	Комплекс упражнений с предметами	1	0	
61	Игры «Кольцеброс» и «Кегельбан»	1	0	
62	Упражнения с набивным мячом	1	0	
63	Ловля и броски набивного мяча различными способами	1	0	
64	Игровые упражнения с набивным мячом	1	0	

65	Игровые практики на развитие внимания	1	0	
66	Комплекс упражнений без предметов	1	0	
67	Общеразвивающие упражнения. Активно-пассивный режим	1	0	
68	Подведение итогов учебного года	1	0	

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.