ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08 2026 года

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы – интерната № 22

_____Иванова И.Ю.

Приказ № 271 от 31.08 2026 года

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

школа - интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа

по адаптивной физической культуре

для 3 г класса

на 2026-2027 учебный год.

учитель: Бородина С. П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

28.09.26 17:32 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Пояснительная записка.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим тяжелые множественные нарушения развития, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

Образовательные:

1. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
4. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Коррекционно-развивающие:

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений);
2. развитие пространственно-временной дифференцировки;
3. обогащение словарного запаса.

Воспитательный потенциал предмета адаптивная физическая культура реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Физическая подготовка» предусматривает овладение различными двигательными умениями и навыками.

Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 ««Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого на заседании Управляющего совета 18.03.2025., протокол № 4

- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизических особенностей класса.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и совершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
Учебный предмет «Адаптивная физкультура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни, в процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:

- тестирование;
- устный опрос;
- практическая работа.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация
- практическое занятие;
- тесты;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группе);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачники, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Сведения по адаптивной физкультуре.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.
Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.
Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.
Игровые упражнения. « Хоровод», «Найди свою пару», «Кто так ходит?», « Вот так поза», «Кто быстрее из круга», «С кочки на кочку», «Салки».
Упражнения для рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях . Сгибание и разгибание рук.
Игровые упражнения. «Будь ловким», «Веер», «Не попадись», «Запрещенное движение», «Метко в цель».
Упражнения на формирование правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.
Игровые упражнения. «Альпинисты», «Белые медведи», «Гусеница».*Упражнения для ног.* В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.
Игровые упражнения. «Через кочки и пенечки», «Передал - садись», «Кто быстрее до флажка», «Совушка».
Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.
Игровые упражнения. «Удочка», «Метко в цель», «Перекати мяч», «Слушай сигнал», «Поезд», «Мотылек».

Основные движения.

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба, обходя предметы.
Бег . Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе. Перебежки по залу по одному, парами и группой.
Прыжки . На двух ногах , на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх.
Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Пролезание через обруч.
Равновесие. Ходьба по нарисованному коридору.
Игры: «Альпинисты», «Через кочки и пенечки»,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Подвижные игры «Кто быстрей из круга?», «Будь ловким», «Кто дальше бросит», «Не попадись», «Передал-садись», «Кошки и мышки», «Узнай, чей голосок ?», «Сорви цветок», «Морская фигура», «Рыбаки и рыбки».

Планируемые результаты

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Возможные предметные результаты заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Календарно-тематическое планирование
для 3 «Г» класса 2026-2027 учебный год.

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1	Демонстрация – выполнения действий с инвентарем.	1		
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1		
3	Обучение построениям. Упражнения в построении.	1		
4	Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии по линиям.	1		
5	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1		
6	Обучение перешагиванию через предметы	1		
7	Повороты головы в стороны, вперед, назад и наклоны.	1		
8	Обучение движениям головой в положении стоя, «круговые» движения головой.	1		
9	Обучение движениям головой «круговые» движения головой.	1		
10	Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку.	1		
11	Обучение бегу за учителем.	1		
12	Обучение бегу за учителем в разных направлениях под музыку.	1		
13	Обучение прыжкам на месте.	1		
14	Обучение бросанию мяча вверх.	1		
15	Обучение бросанию мяча вверх.	1		
16	Обучение прокатыванию мяча.	1		
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1		
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1		
19	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1		
20	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1		
21	Обучение игре «Сорви цветок».	1		
22	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

23	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1		
24	Ходьба по линиям. Медленный бег по круг.	1		
25	Ходьба по линиям. Медленный бег по кругу.	1		
26	Ловля мяча двумя руками. Игра с мячом.	1		
27	Ловля мяча двумя руками. Игра с мячом.	1		
28	Прыжки на месте.	1		
29	Прыжки на месте.	1		
30	Прыжки вперед, назад.	1		
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1		
32	Обучение игровым действиям эстафет (броски, ловля).	1		
33	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1		
34	Обучение комплексу утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1		
35	Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча.	1		
36,	Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча.	1		
37	Обучение игре сбивание мячом кеглей.	1		
38	Обучение игре сбивание мячом кеглей	1		
39	Укрепление мышц живота и спины. Перекаты.	1		
40	Укрепление мышц живота и спины. Перекаты.	1		
41	Ходьба, медленный бег. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча.	1		
42	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча.	1		
43	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча.	1		
44	Ходьба и бег между предметами, прыжки со скамейки с помощью учителя	1		
45	Ходьба и бег между предметами, прыжки со скамейки с помощью учителя.	1		
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1		
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1		
48	Ходьба между модулей, медленный бег по ориентирам. Прыжки на месте.	1		
49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1		
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1		
51	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук.	1		
52	Обучение бегу с высоким подниманием колен и с захлестом голени.	1		
53	Обучение бегу с высоким подниманием колен и с захлестом голени.	1		
54	Обучение бегу с изменением темпа и направления беговые упражнения.	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

55	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1		
56	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1		
57	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1		
58	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1		
59	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1		
60	Обучение ползанию по матам.	1		
61	Обучение ползанию по матам.	1		
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1		
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1		
64	Обучение прыжкам вперед и назад.	1		
65	Обучение прыжкам вперед и назад.	1		
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1		
67	Ходьба по повышенной опоре с помощью.	1		
68	Ходьба по повышенной опоре с помощью.	1		
69	Обучение гимнастическому упражнению.	1		
70	Обучение гимнастическому упражнению.	1		
71	Обучение гимнастическому упражнению.	1		
72	Обучение различным способам бега.	1		
73	Обучение различным способам бега.	1		
74	Обучение бегу на 10-15 метров.	1		
75	Обучение бегу на 10-15 метров.	1		
76	Учить медленному равномерному бегу по кругу.	1		
77	Учить медленному равномерному бегу по кругу.	1		
78	Учить играм: «День - ночь», «Морская фигура».	1		
79	Учить играм. «День - ночь», «Морская фигура».	1		
80	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1		
81	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1		
82	Обучение прокатывания мяча друг другу сидя.	1		
83	Обучение прокатывания мяча друг другу сидя.	1		
84	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1		
85	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1		
86	Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен).	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

87	Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен).	1		
88	Обучение бегу 10-15-20 метров.	1		
89	Обучение бегу 10-15-20 метров.	1		
90	Обучение бегу с высокого старта.	1		
91	Обучение бегу с высокого старта.	1		
92	Бег на 10,20, 30 метров.	1		
93	Бег на 10,20, 30 метров.	1		
94	Медленный бег с предметами.	1		
95	Медленный бег с предметами.	1		
96	Ходьба по скамейке различными способами.	1		
97	Ходьба по скамейке различными способами.	1		
98	Обучение прыжкам вперед и назад.	1		
99	Обучение прыжкам вперед и назад.	1		
100	Обучение ходьбе приставными шагами по скамейке с помощью учителя.	1		
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
102	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Тема	Количество часов		Дата по плану	Дата по факту	Причина корректировки	Форма корректировки (сокращено, объединено и т.п.)
		по плану	по факту				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

28.09.26 17:32 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26