



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована
Председатель МО Воинова Л.В.

«26» августа 2021 г.

Обсуждена и согласована
Заместитель директора по УР
О.А. Авдонина

«27» августа 2021 г.

Принята педагогическим советом
школы № 613
Протокол № 1 от
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы № 613
О.Н. Рябова

Приказ № 55
«01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 В КЛАССА
II варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нару-
шениями)

Составлена учителем: **Чечиковой**
Ириной Вячеславовной
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022
Санкт - Петербург

**Пояснительная записка к рабочей программе по курсу
«Адаптивная физическая культура» 1 В класс
Нормативная основа программы**

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью 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 от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановления 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" вступает в силу с 01.03.2021 года;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- 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;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;

- Инструктивно – методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;

- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Цели и задачи обучения по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Цели:

- 1) Обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
- 2) Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Образовательные задачи:

- 1) формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2) формирование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) формирование пространственной ориентации;
- 4) обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы жестовой, символической, тактильно-двигательной).

Развивающие задачи:

- 1) развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- 2) развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- 3) развитие пространственно-временной дифференцировки;
- 4) развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- 5) развитие чувства темпа, ритма, движений;
- 6) развитие зрительного восприятия и зрительно - моторной координации;
- 7) развитие речи через движение;
- 8) обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- 1) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма ;
- 2) профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 3) исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;

4) обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Коррекционные задачи:

- 1) коррекция психических нарушений;
- 2) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 3) коррекция согласованности движений;
- 4) коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- 5) коррекция общей и мелкой моторики;
- 6) коррекция зрительно-моторной координации;
- 7) коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- 8) коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культуры.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 2) воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 3) преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- 4) формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Особенности преподавания адаптивной физической культуры в 1 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 1 классе составит 99 часов.

1 четверть – 23 часа

2 четверть – 23 часа

3 четверть – 30 часов

4 четверть – 23 часа

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптивная Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

На уроках *физической культуры* укрепляется здоровье школьников, закаливается организм, формируется правильная осанка, совершенствуются двигательные качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.), воспитываются гигиенические навыки, физическая работоспособность, осуществляется просвещение по теоретическому курсу «Физическая культура и спорт».

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.: ВЛА-ДОС,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.

Планируемые результаты

по АФК (к образовательным результатам)

к концу 1 класса

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать/показывать: команды: «Становись!», «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»; некоторые спортивные предметы, основные правила поведения	Обучающиеся должны знать/понимать/показывать: слова и жесты учителя
Обучающиеся должны уметь: выполнять инструкции и команды учителя; строиться в шеренгу; держать мячи, обручи; ходить и бегать; подпрыгивать на одной и двух ногах;	Обучающиеся должны уметь: выполнять действия по подражанию и с помощью учителя

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	<p>Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения</p> <p>1.1. Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека</p> <p>1.2. Дыхательные упражнения</p> <p>1.3. Основные положения и движения(по подражанию)</p> <p>1.4. Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>1.5.Ритмические упражнения</p>	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	<p>1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.</p> <p>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.</p> <p>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.</p> <p>Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>
2	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>2.1.Построение и перестроение</p>	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.

	<p>2.2.Ходьба 2.3.Бег 2.4.Прыжки 2.5.Броски, ловля 2.6.Передача предметов, переноска груза 2.7.Лазанье и перелазание, подлезание 2.8.Развитие координационных способностей</p>		<p>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>
3	<p>Подвижные игры и игровые упражнения 3.1.Для построения 3.2.Для ходьбы 3.3.Для бега 3.4.Для прыжков</p>	<p>индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)</p>	<p>1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2021-2022 учебный год 1В класса II варианта обучения

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечание
I четверть					
1	1	Правила передвижения к месту занятий; безопасное поведение в спортивном зале. Формирование понятий названий частей тела(рука, нога, голова, туловище)	01.09.21		
2	2	Инвентарь и оборудование спортзала. Формирование понятий названий частей тела(рука, нога, голова, туловище)	03.09.21		
3	3	Построение в шеренгу по одному с помощью учителя. Подвижные игры	07.09.21		
4	4	Построение в одну шеренгу и колонну в нарисованных кружках с помощью учителя	08.09.21		
5	5	Формирование понятий названий частей тела. Игровые упражнения «Пойдём на прогулку»	10.09.21		
6	6	Формирование понятий названий частей тела. Игровые упражнения «Пойдём на прогулку». Повторение	14.09.21		
7	7	Основные положения и движения головой. Ритмические упражнения	15.09.21		
8	8	Основные положения и движения головой и кистей рук с использованием гимнастических предметов	17.09.21		
9	9	Основные положения и движения. Игровые упражнения с мячами, обручами	21.09.21		
10	10	Основные положения и движения. Игровые упражнения «Догони меня»	22.09.21		
11	11	Основные положения и движения. Дыхательные упражнения	24.09.21		
12	12	Основные положения и движения. Дыхательные упражнения. Повторение	28.09.21		
13	13	Упражнения для формирования правильной осанки. Метание мячей в обруч	29.09.21		
14	14	Упражнения для формирования правильной осанки. Метание мячей в обруч. Повторение	01.10.21		
15	15	Ритмические упражнения. Игровые упражнения «Солнышко, дождик»	05.10.21		
16	16	Ходьба друг за другом с помощью учителя. Ходьба парами	06.10.21		
17	17	Прыжки на месте и с продвижением вперед	08.10.21		

18	18	Игровое упражнение «Возьми ленточки» (для ходьбы)	12.10.21		
19	19	Прыжки на месте и с продвижением вперед. Дыхательные упражнения	13.10.21		
20	20	Выполнение основных движений с удержанием мяча. Эстафеты с мячом	15.10.21		
21	21	Развитие координационных способностей. Движения руками в стойках	19.10.21		
22	22	Ритмические упражнения с использованием гимнастических предметов	20.10.21		
23	23	Ритмические упражнения с использованием гимнастических предметов. Повторение	22.10.21		
II четверть					
24	1	Упражнения для развития равновесия и координацию движений. Игровое упражнение «На праздник»	05.11.21		
25	2	Лазание по г/скамейке. Подвижные игры	09.11.21		
26	3	Ходьба по обозначенному коридору шириной 20 см. Упражнения для развития равновесия и координацию движений	10.11.21		
27	4	Игровое упражнение «Встань в кружок». Игры с мячом	12.11.21		
28	5	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	16.11.21		
29	6	Ритмические упражнения с гимнастическими предметами. Дыхательное упражнение	17.11.21		
30	7	Ритмические упражнения с гимнастическими предметами. Дыхательное упражнение. Повторение	19.11.21		
31	8	Упражнения на гимнастической скамейке. Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка)	23.11.21		
32	9	Упражнения на гимнастической скамейке. Дыхательные упражнения	24.11.21		
33	10	Упражнения на гимнастической скамейке. Дыхательные упражнения. Повторение	26.11.21		
34	11	Подпрыгивание на месте на одной и двух ногах и с продвижением вперед	30.11.21		
35	12	Катание мяча друг другу. Подвижные игры с мячом «Большой-маленький», «Собери по цвету»	01.12.21		
36	13	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки через препятствия	03.12.21		
37	14	Упражнения для формирования правильной осанки	07.12.21		
38	15	Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими предметами	08.12.21		

39	16	Правильный захват мяча руками (большого и малого). Спортивные игры с кубиками	10.12.21		
40	17	Ритмические упражнения с лентами. Дыхательные упражнения	14.12.21		
41	18	Ритмические упражнения с лентами. Дыхательные упражнения. Повторение	15.12.21		
42	19	Правильный захват мяча руками (большого и малого). Метание мячей	17.12.21		
43	20	Основные положения и движения головой. Метание мячей	21.12.21		
44	21	Основные положения и движения головой. Метание мячей. Повторение	22.12.21		
45	22	Подлезание под шнур высотой 50 см. Упражнения с гимнастическими обручами	24.12.21		
46	23	Основные положения и движения головой. ОРУ с гимнастическими предметами	28.12.21		
III четверть					
47	1	Подбрасывание мяча вверх. Метание мячей в баскетбольную корзину «Малыш»	11.01.22		
48	2	Подбрасывание мяча вверх. Метание мячей в баскетбольную корзину «Малыш». Повторение	12.01.22		
49	3	Ритмические упражнения. Дыхательные упражнения	14.01.22		
50	4	Игровые упражнения с мячами, плоскими кольцами, разноцветными кубиками	18.01.22		
51	5	Игровое упражнение «Возьми ленточки» (для ходьбы). Ритмические упражнения с лентами	19.01.22		
52	6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на формирование равновесия	21.01.22		
53	7	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на формирование равновесия. Повторение	25.01.22		
54	8	«Пойдем на прогулку». Формирование понятий названий частей тела	26.01.22		
55	9	Подлезание под шнур высотой 50 см, под гимнастические арки разной высоты	28.01.22		
56	10	Игровое упражнение «Пойдем в гости». Подвижные игры	01.02.22		
57	11	Метание мячей. Игровое упражнение «Собери мячи»	02.02.22		
58	12	Дыхательные упражнения. ОРУ с гимнастическими предметами	04.02.22		
59	13	Дыхательные упражнения. ОРУ с гимнастическими предметами. Повторение	08.02.22		
60	14	Ходьба, бег и прыжки парами. Игровое упражнение «Перепрыгнуть через ручеек»	09.02.22		
61	15	Основные положения и движения кисти рук с гимнастических предметов	11.02.22		

62	16	Основные положения и движения кисти рук с гимнастических предметов. Повторение	22.02.22		
63	17	Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения с обручами	23.02.22		
64	18	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Переползание на четвереньках в медленном темпе	25.02.22		
65	19	Игровые упражнения с флажками. Игровые упражнения «Давай попрыгаем»	01.03.22		
66	20	Игровые упражнения с флажками. Игровые упражнения «Давай попрыгаем». Повторение	02.03.22		
67	21	Перелезание через г/скамейку с опорой на руки. Перешагивание через препятствия разной высоты	04.03.22		
68	22	Перелезание через г/скамейку с опорой на руки. Перешагивание через препятствия разной высоты. Повторение	08.03.22		
69	23	ОРУ с гимнастическими предметами. Игровое упражнение «Разложи по цвету»	09.03.22		
70	24	Упражнения для формирования правильной осанки	11.03.22		
71	25	Ходьба по обозначенному коридору шириной 20 см. Прокатывание обручей друг другу	15.03.22		
72	26	Игровые упражнения «Мой веселый, звонкий мяч», «Носик, носик, носик, лоб...», «Ручеек»	16.03.22		
73	27	Развитие координационных способностей с использованием гимнастического оборудования	18.03.22		
74	28	Игровые упражнения с г/обручем, мячами и кубиками	22.03.22		
75	29	Дыхательные упражнения. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	23.03.22		
76	30	Ритмические упражнения. Игры с мячами	25.03.22		
III четверть					
77	1	Выполнение основных движений с удержанием мяча	05.04.22		
78	2	Лазание по г/скамейке. Подвижные игры	06.04.22		
79	3	Дыхательное упражнение. Метание обручей	08.04.22		
80	4	Дыхательное упражнение. Метание обручей. Повторение	12.04.22		
81	5	Перешагивание через вертикальный обруч вперед-назад. Работа в парах	13.04.22		
82	6	Дыхательное упражнение. Игровые упражнения с г/обручами	15.04.22		

83	7	Дыхательные упражнения. Игровые упражнения с флажками	19.04.22		
84	8	Ходьба в колонну по одному. Ходьба парами. Игровое упражнение «Нос, нос, лоб»	20.04.22		
85	9	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на развитие равновесия	22.04.22		
86	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на развитие равновесия. Повторение	26.04.22		
87	11	Основные положения и движения рук. Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка)	27.04.22		
88	12	Основные положения и движения рук. Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка). Повторение	29.04.22		
89	13	Основные положения и движения туловища. Переноска мяча и других предметов	03.05.22		
90	14	Основные положения движения ног. Подвижные игры	04.05.22		
91	15	Переноска мяча и других предметов. Игровое упражнение «Мячики»	06.05.22		
92	16	Переноска мяча и других предметов. Игровое упражнение «Мячики». Повторение	10.05.22		
93	17	Метание мячей в обруч. Игровое упражнение «Мячики»	11.05.22		
94	18	Дыхательные упражнения. Перекаты (упражнения на гимнастическом мате)	13.05.22		
95	19	Упражнения с г/предметами. Игровое упражнение «Встанем в круг»	17.05.22		
96	20	Упражнения с г/предметами. Игровое упражнение «Встанем в круг». Повторение	18.05.22		
97	21	Катание мяча друг другу. Прокатывание обручей друг другу	20.05.22		
98	22	Переползание на четвереньках в медленном темпе. Веселые эстафеты	24.05.22		
99	23	Игровое упражнение «Встанем в круг». Итоговое занятие	25.05.22		

P.S. В связи с производственной необходимостью возможны изменения тем уроков.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова
Ольга Николаевна, Директор
08.11.2021 15:48 (MSK), Сертификат № 24A43C6F12ED88B2C9047E8978C07DE72AA18B27