



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

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована
Председатель МО Чечикова И.В.

_____26» августа 2022 г.

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

_____« 29 » августа 2022 г.

Принята педагогическим советом
школы № 613
Протокол № 1 от
« 31 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы № 613
О.Н. Рябова

_____Приказ № 136__
« 01 » сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1Д (дон) КЛАССА
II варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными
нарушениями)

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

Учебный год: 2022-2023
Санкт - Петербург

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Адаптивная физическая культура» 1Д (доп) класс II вариант

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 и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»,
- Постановлением 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"
- 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);
- Распоряжением Комитета по образованию от 15-04-2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

При 33 учебных неделях общее количество часов на изучение физической

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой степенью умственной отсталости) культуры в 1 классе составит 99 часа.

1 четверть – 25 час.

2 четверть – 21 час.

3 четверть – 29 час.

4 четверть – 24 час.

Материально техническое обеспечение:

Спортивный зал и спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.); наглядные и технические средства обучения.

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре

По окончании освоения учебной программы учащиеся должны знать/

- Знать основные команды, движения и положения;
- Уметь выполнить самостоятельно или по команде учителя основные движения и положения, перемещения по залу.
- Уметь держать, перемещать и взаимодействовать с гимнастическим инвентарем, предметами.
- Уметь взаимодействовать с другими учащимися, работать в паре, в команде.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни доступные для учащихся второго варианта обучения.
- Использовать необходимые навыки и умения в самообслуживании, выполнении элементарных бытовых действий с целью повышения уровня социализации и интеграции.

Система оценки достижений обучающихся:

В соответствии с требованиями ФГОС к рабочей программе для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения оценивается с учетом особенностей психофизического развития обучающегося, его особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных (ожидаемых) результатов образования данной категории обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Ожидаемые личностные и предметные результаты освоения программы по АФК заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий

- действует методом «рука в руке»/«рука под рукой»;
- выполняет при физической помощи (взрослый физически помогает ребёнку выполнить часть задания, но дает ему возможность завершить задание самостоятельно);
- выполняет после физической подсказки (взрослый помогает ребёнку выполнить задание, легко похлопывая или направляя его);
- выполняет по образцу (взрослый демонстрирует учащемуся выполнение задания);
- действует по словесной инструкции (взрослый дает словесные указания, напоминания и сигналы по мере необходимости);
- выполняет самостоятельно (помощь взрослых не требуется).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 1 класса организация учебного процесса строится следующим образом.

Основной формой работы по адаптивной физической культуре в школе является урок.

Все уроки включают в себя: повторение правил по технике безопасности на уроках АФК, теоретические занятия и практическую работу, направленные на решение цели и задач Программы.

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> <p>2.2.Ходьба</p> <p>2.3.Бег</p> <p>2.4.Прыжки</p> <p>2.5.Броски, ловля</p> <p>2.6.Передача предметов, переноска груза</p> <p>2.7.Лазанье и перелазание, подлезание</p> <p>2.8.Развитие координационных способностей</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>
3	<p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>3.1.Для построения</p> <p>3.2.Для ходьбы</p> <p>3.3.Для бега</p> <p>3.4.Для прыжков</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</p>

			наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.
--	--	--	--

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	39
2.	Двигательные умения и навыки	32
3.	Подвижные игры и игровые упражнения	28
	Итого:	99

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2022-2023 учебный год 1Д (доп) класс (II вариант 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)	01.09.22		
2	2	Инвентарь и оборудование спортзала. Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище)	02.09.22		
3	3	Построение в колонну по одному с помощью учителя. Подвижные игры	07.09.22		
4	4	Построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, с помощью учителя	08.09.22		
5	5	Игровые упражнения «Пойдём на прогулку» с использованием спортивного инвентаря (обручи, мячи)	09.09.22		
6	6	Игровые упражнения «Пойдём на прогулку». Формирование понятий названий частей тела	14.09.22		
7	7	Основные положения и движения головой. Ритмические упражнения	15.09.22		
8	8	Основные положения и движения головой и	16.09.22		

		кистей рук. Ритмические упражнения			
9	9	Игровые упражнения с мячами, обручами	21.09.22		
10	10	Игровые упражнения «Встань в круг»	22.09.22		
11	11	Основные положения и движения	23.09.22		
12	12	Основные положения и движения. Повторение	28.09.22		
13	13	Упражнения для формирования правильной осанки	29.09.22		
14	14	Упражнения для формирования правильной осанки с использованием гимнастической палки	30.09.22		
15	15	Игровые упражнения «Солнышко, дождик»	05.10.22		
16	16	Ходьба друг за другом с помощью учителя	06.10.22		
17	17	Прыжки. Упражнения на формирование правильной осанки	07.10.22		
18	18	Игровое упражнение «Возьми ленточки» (для ходьбы)	12.10.22		
19	19	Дыхательные упражнения. Ходьба парами	13.10.22		
20	20	Выполнение основных движений с удержанием мяча	14.10.22		
21	21	Упражнения на развитие координационных способностей. Движения руками в стойках	19.10.22		
22	22	Ритмические упражнения с мячом	20.10.22		
23	23	Ритмические упражнения с мячом. Повторение	21.10.22		
24	24	Игровое упражнение «На праздник»	26.10.22		
25	25	Лазание по г/скамейке. Подвижные игры	27.10.22		
II четверть					
26	1	Ходьба по обозначенному коридору шириной 20 см.	09.11.22		
27	2	Игровое упражнение «Встань в кружок». Игры с мячом	10.11.22		
28	3	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч». Дыхательные упражнения	11.11.22		
29	4	Дыхательное упражнение. Основные положения и движения	16.11.22		
30	5	Дыхательное упражнение. Основные положения и движения. Повторение	17.11.22		
31	6	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка)	18.11.22		
32	7	Дыхательные упражнения. Прыжки в обручи – объемные и плоские	23.11.22		
33	8	Дыхательные упражнения. Прыжки в обручи – объемные и плоские. Повторение	24.11.22		
34	9	Подпрыгивание на месте на двух ногах и с продвижением вперед	25.11.22		

35	10	Катание мяча друг другу. Подвижные игры с мячом	30.11.22		
36	11	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки через препятствия	01.12.22		
37	12	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения и движения рук	02.12.22		
38	13	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения и движения рук. Повторение	07.12.22		
39	14	Правильный захват мяча руками (большого и малого)	08.12.22		
40	15	Ритмические упражнения с гимнастическими предметами	09.12.22		
41	16	Ритмические упражнения с гимнастическими предметами. Повторение	14.12.22		
42	17	Правильный захват мяча руками (большого и малого). Игры с мячами	15.12.22		
43	18	Основные положения и движения головой. Веселые эстафеты	16.12.22		
44	19	Основные положения и движения головой. Веселые эстафеты. Повторение	21.12.22		
45	20	Подлезание под шнур высотой 50 см. Упражнения для развития равновесия и координацию движений	22.12.22		
46	21	Основные положения и движения головой. ОРУ с гимнастическими предметами	23.12.22		
III четверть					
47	1	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения с гимнастическими обручами	11.01.23		
48	2	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения с гимнастическими обручами. Повторение	12.01.23		
49	3	Ритмические упражнения. Дыхательные упражнения	13.01.23		
50	4	Игровые упражнения с мячами, кубиками	18.01.23		
51	5	Игровое упражнение «Возьми ленточки» (для ходьбы)	19.01.23		
52	6	Упражнения для формирования правильной осанки. Эстафеты с использованием кубиков	20.01.23		
53	7	Упражнения для формирования правильной осанки. Эстафеты с использованием кубиков. Повторение	25.01.23		
54	8	Ходьба парами. Игровое упражнение «Пойдём на прогулку». Формирование понятий названий частей тела	26.01.23		
55	9	Подлезание под шнур высотой 50 см. Игровое упражнение «Пойдём на прогулку».	27.01.23		
56	10	Игровое упражнение «Пойдем в гости». Подвижные игры	01.02.23		
57	11	Игровые упражнения «Собери мячи», «Большой-маленький»	02.02.23		

58	12	Дыхательные упражнения. ОРУ с гимнастическими предметами	03.02.23		
59	13	Упражнения с г/предметами. Упражнения на дыхание	08.02.23		
60	14	Упражнения для развития равновесия и координацию движений. Игровое упражнение «Перепрыгнуть через ручеек»	09.02.23		
61	15	Основные положения и движения кисти рук с использованием мячей и гимнастических палок	10.02.23		
62	16	Основные положения и движения кисти рук с использованием мячей и гимнастических палок. Повторение	22.02.23		
63	17	Переползание на четвереньках через препятствия в медленном темпе. Подлезание под спортивные арки	23.02.23		
64	18	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением	24.02.23		
65	19	Игровые упражнения с флажками. Челночный бег с гимнастическими предметами	01.03.23		
66	20	Прыжки на одной и двух ногах. Игровые упражнения «Давай попрыгаем»	02.03.23		
67	21	Перелезание через г/скамейку с опорой на руки. Веселые эстафеты	03.03.23		
68	22	Перелезание через г/скамейку с опорой на руки. Веселые эстафеты. Повторение	08.03.23		
69	23	Упражнения с гимнастическими обручами, мячами. Игровое упражнение «Разложи по цвету»	09.03.23		
70	24	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения	10.03.23		
71	25	Ходьба по обозначенному коридору шириной 20 см. Упражнения для развития равновесия и координацию движений	15.03.23		
72	26	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	16.03.23		
73	27	Развитие координационных способностей. Ритмические упражнения	17.03.23		
74	28	Ходьба и бег парами. Игровые упражнения с г/обручами	22.03.23		
75	29	Игровые упражнения «Мой веселый, звонкий мяч»	23.03.23		
IV четверть					
76	1	Ритмические упражнения. Игры с мячами	05.04.23		
77	2	Выполнение основных движений с удержанием мяча. Упражнения с обручами	06.04.23		
78	3	Лазание по г/скамейке. Подвижные игры	07.04.23		
79	4	Эстафеты с передачей гимнастических предметов. Дыхательные упражнения	12.04.23		

80	5	Эстафеты с передачей гимнастических предметов. Дыхательные упражнения. Повторение	13.04.23		
81	6	Перешагивание через вертикальный обруч вперед-назад. Ритмические упражнения	14.04.23		
82	7	Дыхательное упражнение. Игровые упражнения с г/обручами	19.04.23		
83	8	Игровые упражнения с флажками	20.04.23		
84	9	Игровое упражнение «Носик, носик, носик, лоб...». Упражнения в парах	21.04.23		
85	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые упражнения с флажками	26.04.23		
86	11	Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые упражнения с флажками. Повторение	27.04.23		
87	12	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка). Подлезание под гимнастические арки разной высоты	28.04.23		
88	13	Основные положения и движения рук с гимнастическими предметами и без них	03.05.23		
89	14	Основные положения и движения туловища. Игры с мячами	04.05.23		
90	15	Основные положения движения ног. Подвижные игры	05.05.23.		
91	16	Переноска мяча и других предметов по одному и в парах	10.05.23		
92	17	Переноска мяча и других предметов по одному и в парах. Повторение	11.05.23		
93	18	Метание мячей в баскетбольную корзину «Малыш». Игровое упражнение «Мячики»	12.05.23		
94	19	Дыхательные упражнения. Перекаты (упражнения на гимнастическом мате)	17.05.23		
95	20	Упражнение с г/предметами. Метание мячей в баскетбольную корзину «Малыш»	18.05.23		
96	21	Игровое упражнение «Встанем в круг». Веселые эстафеты	19.05.23		
97	22	Катание мяча друг другу. Веселые эстафеты	24.05.23		
98	23	Переползание на четвереньках в медленном темпе через препятствия разной высоты	25.05.23		
99	24	Игровое упражнение «Встанем в круг». Итоговое занятие	26.05.23		

P.S. Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудования для занятий могут быть изменены в соответствии с особенностями группы (класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся.

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