



**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
1 В КЛАССА
II варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нару-
шениями)

**Составлена учителем: Кукулом
Филиппом Сергеевичем**

первой квалификационной категории

**Учебный год: 2022-2023
Санкт - Петербург**

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Адаптивная физическая культура» 1В 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 – 24 час.

2 четверть – 22 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 полугодовое 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	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения 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 1.2.Дыхательные упражнения 1.3.Основные положения и движения(по подражанию) 1.4.Упражнения для формирования правильной осанки 1.5.Ритмические упражнения	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	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.
2	Двигательные умения и навыки 2.1.Построение и перестроение 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	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	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.
3	Подвижные игры и игровые упражнения 3.1.Для построения 3.2.Для ходьбы 3.3.Для бега 3.4.Для прыжков	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	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.
--	--	--	--

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 1В класс (II вариант обучения)

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечание
I четверть(24ч)					
1	1	Правила передвижения к месту занятий; безопасное поведение в спортивном зале. Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище)	02.09.2022		
2	2	Инвентарь и оборудование спортзала. Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище)	06.09.2022		
3	3	Построение в колонну по одному с помощью учителя. Подвижные игры	07.09.2022		
4	4	Построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, с помощью учителя	09.09.2022		
5	5	Игровые упражнения «Пойдём на прогулку» с использованием спортивного инвентаря (обручи, мячи)	13.09.2022		

6	6	Игровые упражнения «Пойдём на прогулку». Формирование понятий названий частей тела	14.09.2022		
7	7	Основные положения и движения головой. Ритмические упражнения	16.09.2022		
8	8	Основные положения и движения головой и кистей рук. Ритмические упражнения	20.09.2022		
9	9	Игровые упражнения с мячами, обручами	21.09.2022		
10	10	Игровые упражнения «Встань в круг»	23.09.2022		
11	11	Основные положения и движения	27.09.2022		
12	12	Основные положения и движения. Повторение	28.09.2022		
13	13	Упражнения для формирования правильной осанки	30.09.2022		
14	14	Упражнения для формирования правильной осанки с использованием гимнастической палки	04.10.2022		
15	15	Игровые упражнения «Солнышко, дождик»	05.10.2022		
16	16	Ходьба друг за другом с помощью учителя	07.10.2022		
17	17	Прыжки. Упражнения на формирование правильной осанки	11.10.2022		
18	18	Игровое упражнение «Возьми ленточки» (для ходьбы)	12.10.2022		
19	19	Дыхательные упражнения. Ходьба парами	14.10.2022		
20	20	Выполнение основных движений с удержанием мяча	18.10.2022		
21	21	Упражнения на развитие координационных способностей. Движения руками в стойках	19.10.2022		
22	22	Ритмические упражнения с мячом	21.10.2022		
23	23	Ритмические упражнения с мячом. Повторение	25.10.2022		
24	24	Игровое упражнение «На праздник»	26.10.2022		
II четверть(22ч)					
25	1	Лазание по г/скамейке. Подвижные игры	08.11.2022		
26	2	Ходьба по обозначенному коридору шириной 20 см.	09.11.2022		
27	3	Игровое упражнение «Встань в кружок». Игры с мячом	11.11.2022		
28	4	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч». Дыхательные упражнения	15.11.2022		
29	5	Дыхательное упражнение. Основные положения и движения	16.11.2022		
30	6	Дыхательное упражнение. Основные положения и движения. Повторение	18.11.2022		

31	7	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка)	22.11.2022		
32	8	Дыхательные упражнения. Прыжки в обручи – объемные и плоские	23.11.2022		
33	9	Дыхательные упражнения. Прыжки в обручи – объемные и плоские. Повторение	25.11.2022		
34	10	Подпрыгивание на месте на двух ногах и с продвижением вперед	29.11.2022		
35	11	Катание мяча друг другу. Подвижные игры с мячом	30.11.2022		
36	12	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки через препятствия	02.12.2022		
37	13	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения и движения рук	06.12.2022		
38	14	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения и движения рук. Повторение	07.12.2022		
39	15	Правильный захват мяча руками (большого и малого)	09.12.2022		
40	16	Ритмические упражнения с гимнастическими предметами	13.12.2022		
41	17	Ритмические упражнения с гимнастическими предметами. Повторение	14.12.2022		
42	18	Правильный захват мяча руками (большого и малого). Игры с мячами	16.12.2022		
43	19	Основные положения и движения головой. Веселые эстафеты	20.12.2022		
44	20	Основные положения и движения головой. Веселые эстафеты. Повторение	21.12.2022		
45	21	Подлезание под шнур высотой 50 см. Упражнения для развития равновесия и координацию движений	23.12.2022		
46	22	Основные положения и движения головой. ОРУ с гимнастическими предметами	27.12.2022		
III четверть(29ч)					
47	1	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения с гимнастическими обручами	10.01.2023		
48	2	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения с гимнастическими обручами. Повторение	11.01.2023		
49	3	Ритмические упражнения. Дыхательные упражнения	13.01.2023		
50	4	Игровые упражнения с мячами, кубиками	17.01.2023		
51	5	Игровое упражнение «Возьми ленточки» (для ходьбы)	18.01.2023		
52	6	Упражнения для формирования правильной осанки. Эстафеты с использованием кубиков	20.01.2023		
53	7	Упражнения для формирования правильной осанки. Эстафеты с использованием	24.01.2023		

		кубиков. Повторение			
54	8	Ходьба парами. Игровое упражнение «Пойдём на прогулку». Формирование понятий названий частей тела	25.01.2023		
55	9	Подлезание под шнур высотой 50 см. Игровое упражнение «Пойдём на прогулку».	27.01.2023		
56	10	Игровое упражнение «Пойдем в гости». Подвижные игры	31.01.2023		
57	11	Игровые упражнения «Собери мячи», «Большой-маленький»	01.02.2023		
58	12	Дыхательные упражнения. ОРУ с гимнастическими предметами	03.02.2023		
59	13	Упражнения с г/предметами. Упражнения на дыхание	07.02.2023		
60	14	Упражнения для развития равновесия и координацию движений. Игровое упражнение «Перепрыгнуть через ручеек»	08.02.2023		
61	15	Основные положения и движения кисти рук с использованием мячей и гимнастических палок	10.02.2023		
62	16	Основные положения и движения кисти рук с использованием мячей и гимнастических палок. Повторение	21.02.2023		
63	17	Переползание на четвереньках через препятствия в медленном темпе. Подлезание под спортивные арки	22.02.2023		
64	18	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением	24.02.2023		
65	19	Игровые упражнения с флажками. Челночный бег с гимнастическими предметами	28.02.2023		
66	20	Прыжки на одной и двух ногах. Игровые упражнения «Давай попрыгаем»	01.03.2023		
67	21	Перелезание через г/скамейку с опорой на руки. Веселые эстафеты	03.03.2023		
68	22	Перелезание через г/скамейку с опорой на руки. Веселые эстафеты. Повторение	07.03.2023		
69	23	Упражнения с гимнастическими обручами, мячами. Игровое упражнение «Разложи по цвету»	08.03.2023		
70	24	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения	10.03.2023		
71	25	Ходьба по обозначенному коридору шириной 20 см. Упражнения для развития равновесия и координацию движений	14.03.2023		
72	26	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	15.03.2023		
73	27	Развитие координационных способностей. Ритмические упражнения	17.03.2023		
74	28	Ходьба и бег парами. Игровые упражнения с г/обручами	21.03.2023		

75	29	Игровые упражнения «Мой веселый, звонкий мяч»	22.03.2023		
IV четверть(24ч)					
76	1	Ритмические упражнения. Игры с мячами	04.04.2023		
77	2	Выполнение основных движений с удержанием мяча. Упражнения с обручами	05.04.2023		
78	3	Лазание по г/скамейке. Подвижные игры	07.04.2023		
79	4	Эстафеты с передачей гимнастических предметов. Дыхательные упражнения	11.04.2023		
80	5	Эстафеты с передачей гимнастических предметов. Дыхательные упражнения. Повторение	12.04.2023		
81	6	Перешагивание через вертикальный обруч вперед-назад. Ритмические упражнения	14.04.2023		
82	7	Дыхательное упражнение. Игровые упражнения с г/обручами	18.04.2023		
83	8	Игровые упражнения с флажками	19.04.2023		
84	9	Игровое упражнение «Носик, носик, носик, лоб...». Упражнения в парах	21.04.2023		
85	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые упражнения с флажками	25.04.2023		
86	11	Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые упражнения с флажками. Повторение	26.04.2023		
87	12	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка). Подлезание под гимнастические арки разной высоты	28.04.2023		
88	13	Основные положения и движения рук с гимнастическими предметами и без них	02.05.2023		
89	14	Основные положения и движения туловища. Игры с мячами	03.05.2023		
90	15	Основные положения движения ног. Подвижные игры	05.05.2023		
91	16	Переноска мяча и других предметов по одному и в парах	09.05.2023		
92	17	Переноска мяча и других предметов по одному и в парах. Повторение	10.05.2023		
93	18	Метание мячей в баскетбольную корзину «Малыш». Игровое упражнение «Мячики»	12.05.2023		
94	19	Дыхательные упражнения. Перекаты (упражнения на гимнастическом мате)	16.05.2023		
95	20	Упражнение с г/предметами. Метание мячей в баскетбольную корзину «Малыш»	17.05.2023		
96	21	Игровое упражнение «Встанем в круг». Веселые эстафеты	19.05.2023		

97	22	Катание мяча друг другу. Веселые эстафеты	23.05.2023		
98	23	Переползание на четвереньках в медленном темпе через препятствия разной высоты	24.05.2023		
99	24	Игровое упражнение «Встанем в круг». Итоговое занятие	26.05.2023		

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.: ВЛАДОС,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

Лист корректировки рабочей программы по предмету Адаптивная Физическая Культура 1В

Учитель: Кукул Филипп Сергеевич

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись председателя МО/ зам. директора по УР
1					
2					
3					
4					
ИТОГО			Программа по предмету “Гигиена и самообслуживания “ выполнена полностью за счет объединения \добавления тем. Учитель: Кукул Филипп Сергеевич		

