



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

---

Московский пр., дом. 203, лит. А

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. Авдоница

« 29 » августа 2022 г.

**Принята педагогическим советом**

школы № 613

Протокол № 1 от

«31 » августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 136

«01 » сентября 2022 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
**по \_ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**2 В 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» 2 в**

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 молодежи»,
- 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, утверждённй 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;

**Особенности преподавания адаптивной физической культуры во 2 в 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 во 2 классе составит 102 часа.

- 1 четверть – 25 часов
- 2 четверть – 23 часа
- 3 четверть – 33 часов
- 4 четверть – 21 часа

### **Материально техническое обеспечение:**

Спортивный зал и спортивный инвентарь: демонстрационные плакаты, спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.).

### **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 2 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. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника</p> <p>1.2. Дыхательные упражнения</p> <p>1.3. Основные положения и движения</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><b>Активные методы обучения:</b> 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><b>Активные методы обучения:</b> 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 наглядными пособиями.</p> <p>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.</p>

			<b>Активные методы обучения:</b> 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	41
2	Двигательные умения и навыки	32
3	Подвижные игры и игровые упражнения	29
	Итого:	102

## Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2022-2023 учебный год

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечание
I четверть					
1	1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Техника безопасности.	01.09.22		
2	2	Упражнения для формирования правильной осанки	05.09.22		
3	3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок с помощью учителя	06.09.22		
4	4	Построение в одну шеренгу, равнение по черте	08.09.22		
5	5	Игровые упражнения «Пузырь»	12.09.22		
6	6	Игровые упражнения «Пузырь». Повторение	13.09.22		
7	7	Дыхательные упражнения	15.09.22		
8	8	Дыхательные упражнения. Повторение;	19.09.22		
9	9	Игровые упражнения «Пузырь»	20.09.22		
10	10	Основные положения и движения	22.09.22		
11	11	Основные положения и движения. Повторение	26.09.22		
12	12	Подвижная игра «Найди свой цвет»	27.09.22		
13	13	Упражнения для формирования правильной осанки	29.09.22		

14	14	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение	03.10.22		
15	15	Игровые упражнения «Пузырь»	04.10.22		
16	16	Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки	06.10.22		
17	17	Ходьба в колонне по одному	10.10.22		
18	18	Игровые упражнения «Пузырь»	11.10.22		
19	19	Дыхательные упражнения	13.10.22		
20	20	Прыжки на двух ногах с подпрыгиванием вверх	17.10.22		
21	21	Лазание вверх и вниз по г/лесенке	18.10.22		
22	22	Ритмические упражнения	20.10.22		
23	23	Ритмические упражнения. Повторение	24.10.22		
24	24	Подвижная игра «Найди свой цвет»	25.10.22		
25	25	Ходьба с различным положением рук	27.10.22		
Четверть					
26	1	Ходьба по начерченной линии	07.11.22		
27	2	Подвижная игра «Найди свой цвет»	08.11.22		
28	3	Основные положения и движения	10.11.22		
29	4	Основные положения и движения. Повторение	14.11.22		
30	5	Подвижная игра «Найди свой цвет»	15.11.22		
31	6	Упражнения для формирования правильной осанки	17.11.22		
32	7	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение	21.11.22		
33	8	Быстрый и медленный бег	22.11.22		
34	9	Ходьба на носках	24.11.22		
35	10	Переползание на четвереньках в медленном темпе	28.11.22		
36	11	Подвижная игра «Поймай бабочку» (прыжки)	29.11.22		
37	12	Дыхательные упражнения	01.12.22		
38	13	Дыхательные упражнения. Повторение	05.12.22		
39	14	Подвижная игра «Поймай бабочку» (прыжки)	06.12.22		

40	15	Ритмические упражнения	08.12.22		
41	16	Ритмические упражнения. Повторение	12.12.22		
42	17	Чередование бега с ходьбой	13.12.22		
43	18	Основные положения и движения	15.12.22		
44	19	Основные положения и движения. Повторение	19.12.22		
45	20	Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета	20.12.22		
46	21	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Техника безопасности.	22.12.22		
47	22	Передача мяча из рук в руки	26.12.22		
48	23	Перелазание через препятствие высотой до 70 см.	27.12.22		
III четверть					
49	1	Дыхательные упражнения	09.01.23		
50	2	Игровые упражнения «Ловкие ручки»	10.01.23		
51	3	Игровые упражнения «Ловкие ручки». Повторение	12.01.23		
52	4	Упражнения для формирования правильной осанки	16.01.23		
53	5	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение	17.01.23		
54	6	Игровые упражнения «Ловкие ручки»	19.01.23		
55	7	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка)	23.01.23		
56	8	Игровое упражнение «Наездники»	24.01.23		
57	9	Игровое упражнение «Наездники». Повторение	26.01.23		
58	10	Ритмические упражнения	30.01.23		
59	11	Ритмические упражнения. Повторение	31.01.23		
60	12	Игровое упражнение «Наездники»	02.02.23		
61	13	Основные положения и движения.	06.02.23		
62	14	Основные положения и движения. Повторение	07.02.23		
63	15	Подлезание под препятствие на четвереньках	09.02.23		
64	16	Пролезание через обруч стоящий вертикально	13.02.23		
65	17	Подвижная игра «Море волнуется»	14.02.23		

66	18	Подвижная игра «Море волнуется». Повторение	16.02.23		
67	19	Передача мяча в колонне	20.02.23		
68	20	Передача мяча в колонне. Повторение	21.02.23		
69	21	Подвижная игра «Море волнуется»	23.02.23		
70	22	Ритмические упражнения	27.02.23		
71	23	Переноска мяча и других предметов	28.02.23		
72	24	Подвижная игра «Море волнуется»	02.03.23		
73	25	Прыжки на двух ногах с подпрыгиванием вверх	06.03.23		
74	26	Игровое упражнение «Наездники»	07.03.23		
75	27	Игровое упражнение «Наездники». Повторение	09.03.23		
76	28	Упражнения для формирования правильной осанки	13.03.23		
77	29	Перестроение в круг из шеренги взявшись за руки	14.03.23		
78	30	Ходьба по начерченной линии	16.03.23		
79	31	Дыхательные упражнения	20.03.23		
80	32	Дыхательные упражнения. Повторение	21.03.23		
81	33	Ходьба по доске, положенной на пол	23.03.23		
IV четверть					
82	1	Дыхательное упражнение	03.04.23		
83	2	Дыхательные упражнения. Повторение	04.04.23		
84	3	Игровые упражнения «Ловкие ручки»	06.04.23		
85	4	Ритмические упражнения	10.04.23		
86	5	Ритмические упражнения. Повторение	11.04.23		
87	6	Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета	13.04.23		
88	7	Лазание вверх и вниз по г/лесенке	17.04.23.		
89	8	Лазание вверх и вниз по г/лесенке. Повторение	18.04.23		
90	9	Игровые упражнения «Ловкие ручки»	20.04.23		
91	10	Переноска предметов	24.04.23		



92	11	Переноска предметов. Повторение	25.04.23		
93	12	Подвижная игра «Поймай бабочку» (прыжки)	27.04.23		
94	13	Упражнения для формирования правильной осанки	02.05.23		
95	14	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение	04.05.23		
96	15	Подвижная игра «Море волнуется»	11.05.23		
97	16	Ходьба по кругу взявшись за руки	15.05.23		
98	17	Передача мяча из рук в руки	16.05.23		
99	18	Игровые упражнения «Ловкие ручки»	18.05.23		
100	19	Основные положения и движения	22.05.23		
101	20	Основные положения и движения. Повторение	23.05.23		
102	21	Игровое упражнение «Наездники». Итоговое занятие	25.05.23		

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.



**Лист корректировки рабочей программы по предмету Адаптивная Физическая Культура**

**Учитель:**

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
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					