



**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**  
**3 Г 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» 3Г 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 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, 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;

### **Особенности преподавания адаптивной физической культуры во 3 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 3 классе составит 102 часа.

- 1 четверть – 25 часа
- 2 четверть – 22 часа
- 3 четверть – 31 часов
- 4 четверть – 24 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 3 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> <p><b>Активные методы обуче-</b></p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | ния: 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 3Г класс (II вариант обучения)**

| № п.п. год         | № п.п. четв | Тема урока   | Дата по плану | Дата фактически | Примечание |
|--------------------|-------------|--|---------------|-----------------|------------|
| I четверть (25 ч.) |             |  |               |                 |            |
| 1                  | 1           | Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника. | 01.09.2022    |                 |            |
| 2                  | 2           | Повороты по ориентирам   | 02.09.2022    |                 |            |
| 3                  | 3           | Прыжки в длину с места   | 06.09.2022    |                 |            |
| 4                  | 4           | Выполнение команд по словесной инструкции                                  | 08.09.2022    |                 |            |
| 5                  | 5           | Игровые упражнения «Побеги к своему цветку»                                | 09.09.2022    |                 |            |
| 6                  | 6           | Игровые упражнения «Побеги к своему цветку». Повторение                    | 13.09.2022    |                 |            |
| 7                  | 7           | Основные положения и движения  | 15.09.2022    |                 |            |
| 8                  | 8           | Основные положения и движения. Повторение                                  | 16.09.2022    |                 |            |
| 9                  | 9           | Игровые упражнения «Побеги к своему цветку»                                | 20.09.2022    |                 |            |
| 10                 | 10          | Упражнения для формирования правильной осанки                              | 22.09.2022    |                 |            |

|                  |    |   |            |  |  |
|------------------|----|---|------------|--|--|
| 11               | 11 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение | 23.09.2022 |  |  |
| 12               | 12 | Игровое упражнение «Найди предмет»                        | 27.09.2022 |  |  |
| 13               | 13 | Дыхательные упражнения                                    | 29.09.2022 |  |  |
| 14               | 14 | Дыхательные упражнения. Повторение                        | 30.09.2022 |  |  |
| 15               | 15 | Подвижная игра «День и ночь»                              | 04.10.2022 |  |  |
| 16               | 16 | Ходьба и бег  | 06.10.2022 |  |  |
| 17               | 17 | Бег с различной скоростью                                 | 07.10.2022 |  |  |
| 18               | 18 | Подвижная игра «День и ночь»                              | 11.10.2022 |  |  |
| 19               | 19 | Основные положения и движения                             | 13.10.2022 |  |  |
| 20               | 20 | Основные положения и движения. Повторение                 | 14.10.2022 |  |  |
| 21               | 21 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его                      | 18.10.2022 |  |  |
| 22               | 22 | Ритмические упражнения                                    | 20.10.2022 |  |  |
| 23               | 23 | Ритмические упражнения. Повторение                        | 21.10.2022 |  |  |
| 24               | 24 | Броски малого мяча в стену                                | 25.10.2022 |  |  |
| 25               | 25 | Подвижная игра «День и ночь»                              | 27.10.2022 |  |  |
| II четверть(22ч) |    |   |            |  |  |
| 26               | 1  | Сбивание большим мячом предметов(кегли)                   | 08.11.2022 |  |  |
| 27               | 2  | Игровые упражнения «Побеги к своему цветку»               | 10.11.2022 |  |  |
| 28               | 3  | Основные положения и движения                             | 11.11.2022 |  |  |
| 29               | 4  | Основные положения и движения. Повторение                 | 15.11.2022 |  |  |
| 30               | 5  | Игровые упражнения «Найди предмет»                        | 17.11.2022 |  |  |
| 31               | 6  | Упражнения для формирования правильной осанки             | 18.11.2022 |  |  |
| 32               | 7  | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение | 22.11.2022 |  |  |
| 33               | 8  | Передвижение в сторону приставным шагом                   | 24.11.2022 |  |  |
| 34               | 9  | Прыжки с г/скамейки на пол                                | 25.11.2022 |  |  |
| 35               | 10 | Лазание вверх и вниз по г/горке, не пропуская реек        | 29.11.2022 |  |  |
| 36               | 11 | Игровые упражнения «Найди предмет»                        | 01.12.2022 |  |  |
| 37               | 12 | Основные положения и движения                             | 02.12.2022 |  |  |

|                   |    |  |            |  |  |
|-------------------|----|--|------------|--|--|
| 38                | 13 | Основные положения и движения. Повторение  | 06.12.2022 |  |  |
| 39                | 14 | Игровые упражнения «Найди предмет»   | 08.12.2022 |  |  |
| 40                | 15 | Дыхательные упражнения   | 09.12.2022 |  |  |
| 41                | 16 | Дыхательные упражнения. Повторение   | 13.12.2022 |  |  |
| 42                | 17 | Переползание на четвереньках по г/скамейке с опорой на колени и захватывающая кистями рук краёв скамейки | 15.12.2022 |  |  |
| 43                | 18 | Ритмические упражнения   | 16.12.2022 |  |  |
| 44                | 19 | Ритмические упражнения. Повторение   | 20.12.2022 |  |  |
| 45                | 20 | Прыжки в длину с места   | 22.12.2022 |  |  |
| 46                | 21 | Подвижная игра «Ловкие ручки»  | 23.12.2022 |  |  |
| 47                | 22 | Упражнения для формирования правильной осанки  | 27.12.2022 |  |  |
| III четверть(31ч) |    |  |            |  |  |
| 48                | 1  | Переноска предметов  | 10.01.2023 |  |  |
| 49                | 2  | Переноска предметов. Повторение  | 12.01.2023 |  |  |
| 50                | 3  | Подвижная игра «Ловкие ручки». Повторение  | 13.01.2023 |  |  |
| 51                | 4  | Ритмические упражнения   | 17.01.2023 |  |  |
| 52                | 5  | Основные положения и движения  | 19.01.2023 |  |  |
| 53                | 6  | Основные положения и движения. Повторение  | 20.01.2023 |  |  |
| 54                | 7  | Подвижная игра «Ловкие ручки»  | 24.01.2023 |  |  |
| 55                | 8  | Переползание через препятствия разной высоты   | 26.01.2023 |  |  |
| 56                | 9  | Игровые упражнения «Мы весёлые ребята»   | 27.01.2023 |  |  |
| 57                | 10 | Игровые упражнения «Мы весёлые ребята». Повторение   | 31.01.2023 |  |  |
| 58                | 11 | Упражнения для формирования правильной осанки  | 02.02.2023 |  |  |
| 59                | 12 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение  | 03.02.2023 |  |  |
| 60                | 13 | Игровые упражнения «Мы весёлые ребята»   | 07.02.2023 |  |  |
| 61                | 14 | Дыхательные упражнения   | 09.02.2023 |  |  |
| 62                | 15 | Дыхательные упражнения. Повторение   | 10.02.2023 |  |  |

|                  |    |   |            |  |  |
|------------------|----|---|------------|--|--|
| 63               | 16 | Ходьба по г/скамейке с помощью учителя                      | 14.02.2023 |  |  |
| 64               | 17 | Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе | 16.02.2023 |  |  |
| 65               | 18 | Игровые упражнения «Найди предмет»                          | 17.02.2023 |  |  |
| 66               | 19 | Игровые упражнения «Найди предмет». Повторение              | 21.02.2023 |  |  |
| 67               | 20 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур                | 23.02.2023 |  |  |
| 68               | 21 | Передача большого мяча друг другу                           | 28.02.2023 |  |  |
| 69               | 22 | Игровые упражнения «Найди предмет»                          | 02.03.2023 |  |  |
| 70               | 23 | Основные положения и движения                               | 03.03.2023 |  |  |
| 71               | 24 | Перешагивание через предметы высотой 15-20 см               | 07.03.2023 |  |  |
| 72               | 25 | Игровые упражнения «Найди предмет»                          | 09.03.2023 |  |  |
| 73               | 26 | Пролезание через 3-4 г/обруча(арки) на расстояние 50 см     | 10.03.2023 |  |  |
| 74               | 27 | Подвижная игра «День и ночь»                                | 14.03.2023 |  |  |
| 75               | 28 | Подвижная игра «День и ночь». Повторение                    | 16.03.2023 |  |  |
| 76               | 29 | Ритмические упражнения                                      | 17.03.2023 |  |  |
| 77               | 30 | Дыхательные упражнения                                      | 21.03.2023 |  |  |
| 78               | 31 | Лазание вверх и вниз по г/горке, не пропуская реек          | 23.03.2023 |  |  |
| IV четверть(24ч) |    |   |            |  |  |
| 79               | 1  | Передвижение в сторону приставным шагом.                    | 04.04.2023 |  |  |
| 80               | 2  | Ритмические упражнения. Повторение.                         | 06.04.2023 |  |  |
| 81               | 3  | Подбрасывание мяча вверх и ловля его.                       | 07.04.2023 |  |  |
| 82               | 4  | Упражнения для формирования правильной осанки.              | 11.04.2023 |  |  |
| 83               | 5  | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.  | 13.04.2023 |  |  |
| 84               | 6  | Подвижная игра «День и ночь».                               | 14.04.2023 |  |  |
| 85               | 7  | Основные положения и движения.                              | 18.04.2023 |  |  |
| 86               | 8  | Основные положения и движения. Повторение.                  | 20.04.2023 |  |  |
| 87               | 9  | Броски малого мяча в стену.                                 | 21.04.2023 |  |  |
| 88               | 10 | Повороты по ориентирам.                                     | 25.04.2023 |  |  |

|     |    |   |            |  |  |
|-----|----|---|------------|--|--|
| 89  | 11 | Бег с различной скоростью.  | 27.04.2023 |  |  |
| 90  | 12 | Игровые упражнения «Побеги к своему цветку».  | 28.04.2023 |  |  |
| 91  | 13 | Прыжки в длину с места.   | 02.05.2023 |  |  |
| 92  | 14 | Сбивание большим мячом предметов (кегли).   | 04.05.2023 |  |  |
| 93  | 15 | Игровые упражнения «Побеги к своему цветку».  | 05.05.2023 |  |  |
| 94  | 16 | Дыхательные упражнения.   | 09.05.2023 |  |  |
| 95  | 17 | Основные положения и движения.  | 11.05.2023 |  |  |
| 96  | 18 | Игровые упражнения «Мы весёлые ребята».   | 12.05.2023 |  |  |
| 97  | 19 | Основные положения и движения.  | 16.05.2023 |  |  |
| 98  | 20 | Переползание на четвереньках по г/скамейке с опорой на колени и захватывающая кистями рук краёв скамейки. | 18.05.2023 |  |  |
| 99  | 21 | Игровые упражнения «Мы весёлые ребята».   | 19.05.2023 |  |  |
| 100 | 22 | Упражнения для формирования правильной осанки.  | 23.05.2023 |  |  |
| 101 | 23 | Ритмические упражнения.   | 25.05.2023 |  |  |
| 102 | 24 | Игровые упражнения «Мы весёлые ребята». 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 3Г**

**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 |
|--------------|--------------------------|------------|---|-------------|---|
| <b>1</b>     |                          |            |   |             |   |
| <b>2</b>     |                          |            |   |             |   |
| <b>3</b>     |                          |            |   |             |   |
| <b>4</b>     |                          |            |   |             |   |
| <b>ИТОГО</b> |                          |            | Программа по предмету “Гигиена и самообслуживания “ выполнена полностью за счет объединения \добавления тем.<br><br>Учитель: Кукул Филипп Сергеевич |             |   |

