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
3В КЛАССА
II варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

Составлена учителем: Кукулом
Филиппом Сергеевичем

первой квалификационной категории

Учебный год: 2022-2023
Санкт - Петербург

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Адаптивная физическая культура» 3В 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;

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 окончанию 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 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	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения 1.1.Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника 1.2. Дыхательные упражнения 1.3. Основные положения и движения 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 обуче-**

			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 3В класс (II вариант обучения)

№ п.п. год	№ п.п. четв	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
I четверть (25 ч.)					
1	1	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника.	01.09.2022		
2	2	Повороты по ориентирам	06.09.2022		
3	3	Прыжки в длину с места	07.09.2022		
4	4	Выполнение команд по словесной инструкции	08.09.2022		
5	5	Игровые упражнения «Побеги к своему цветку»	13.09.2022		
6	6	Игровые упражнения «Побеги к своему цветку». Повторение	14.09.2022		
7	7	Основные положения и движения	15.09.2022		
8	8	Основные положения и движения. Повторение	20.09.2022		
9	9	Игровые упражнения «Побеги к своему цветку»	21.09.2022		
10	10	Упражнения для формирования правильной осанки	22.09.2022		
11	11	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение	27.09.2022		

12	12	Игровое упражнение «Найди предмет»	28.09.2022		
13	13	Дыхательные упражнения	29.09.2022		
14	14	Дыхательные упражнения. Повторение	04.10.2022		
15	15	Подвижная игра «День и ночь»	05.10.2022		
16	16	Ходьба и бег	06.10.2022		
17	17	Бег с различной скоростью	11.10.2022		
18	18	Подвижная игра «День и ночь»	12.10.2022		
19	19	Основные положения и движения	13.10.2022		
20	20	Основные положения и движения. Повторение	18.10.2022		
21	21	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	19.10.2022		
22	22	Ритмические упражнения	20.10.2022		
23	23	Ритмические упражнения. Повторение	25.10.2022		
24	24	Броски малого мяча в стену	26.10.2022		
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»	09.11.2022		
28	3	Основные положения и движения	10.11.0222		
29	4	Основные положения и движения. Повторение	15.11.2022		
30	5	Игровые упражнения «Найди предмет»	16.11.2022		
31	6	Упражнения для формирования правильной осанки	17.11.2022		
32	7	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение	22.11.2022		
33	8	Передвижение в сторону приставным шагом	23.11.2022		
34	9	Прыжки с г/скамейки на пол	24.11.2022		
35	10	Лазание вверх и вниз по г/горке, не пропуская реек	29.11.2022		
36	11	Игровые упражнения «Найди предмет»	30.11.2022		
37	12	Основные положения и движения	01.12.2022		
38	13	Основные положения и движения. Повторение	06.12.2022		
39	14	Игровые упражнения «Найди предмет»	07.12.2022		

40	15	Дыхательные упражнения	08.12.2022		
41	16	Дыхательные упражнения. Повторение	13.12.2022		
42	17	Переползание на четвереньках по г/скамейке с опорой на колени и захватывая кистями рук краёв скамейки	14.12.2022		
43	18	Ритмические упражнения	15.12.2022		
44	19	Ритмические упражнения. Повторение	20.12.2022		
45	20	Прыжки в длину с места	21.12.2022		
46	21	Подвижная игра «Ловкие ручки»	22.12.2022		
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	11.01.2023		
50	3	Подвижная игра «Ловкие ручки». Повторение	12.01.2023		
51	4	Ритмические упражнения	17.01.2023		
52	5	Основные положения и движения	18.01.2023		
53	6	Основные положения и движения. Повторение	19.01.2023		
54	7	Подвижная игра «Ловкие ручки»	24.01.2023		
55	8	Переползание через препятствия разной высоты	25.01.2023		
56	9	Игровые упражнения «Мы весёлые ребята»	26.01.2023		
57	10	Игровые упражнения «Мы весёлые ребята». Повторение	31.01.2023		
58	11	Упражнения для формирования правильной осанки	01.02.2023		
59	12	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение	02.02.2023		
60	13	Игровые упражнения «Мы весёлые ребята»	07.02.2023		
61	14	Дыхательные упражнения	08.02.2023		
62	15	Дыхательные упражнения. Повторение	09.02.2023		
63	16	Ходьба по г/скамейке с помощью учителя	14.02.2023		
64	17	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе	15.02.2023		
65	18	Игровые упражнения «Найди предмет»	16.02.2023		
66	19	Игровые упражнения «Найди предмет». Повторение	21.02.2023		

67	20	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур	22.02.2023		
68	21	Передача большого мяча друг другу	28.02.2023		
69	22	Игровые упражнения «Найди предмет»	01.03.2023		
70	23	Основные положения и движения	02.03.2023		
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	14.03.2023		
74	27	Подвижная игра «День и ночь»	15.03.2023		
75	28	Подвижная игра «День и ночь». Повторение	16.03.2023		
76	29	Ритмические упражнения	21.03.2023		
77	30	Дыхательные упражнения	22.03.2023		
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.	05.04.2023		
81	3	Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	06.04.2023		
82	4	Упражнения для формирования правильной осанки.	11.04.2023		
83	5	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.	12.04.2023		
84	6	Подвижная игра «День и ночь».	13.04.2023		
85	7	Основные положения и движения.	18.04.2023		
86	8	Основные положения и движения. Повторение.	19.04.2023		
87	9	Броски малого мяча в стену.	20.04.2023		
88	10	Повороты по ориентирам.	25.04.2023		
89	11	Бег с различной скоростью.	26.04.2023		
90	12	Игровые упражнения «Побеги к своему цветку».	27.04.2023		
91	13	Прыжки в длину с места.	02.05.2023		
92	14	Сбивание большим мячом предметов (кегли).	03.05.2023		
93	15	Игровые упражнения «Побеги к своему	04.05.2023		

		цветку».			
94	16	Дыхательные упражнения.	09.05.2023		
95	17	Основные положения и движения.	10.05.2023		
96	18	Игровые упражнения «Мы весёлые ребята».	11.05.2023		
97	19	Основные положения и движения.	16.05.2023		
98	20	Переползание на четвереньках по г/скамейке с опорой на колени и захватывая кистями рук краёв скамейки.	17.05.2023		
99	21	Игровые упражнения «Мы весёлые ребята».	18.05.2023		
100	22	Упражнения для формирования правильной осанки.	23.05.2023		
101	23	Ритмические упражнения.	24.05.2023		
102	24	Игровые упражнения «Мы весёлые ребята». Итоговое занятие.	25.05.2023		

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 3В**

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		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор
18.10.2022 20:00 (MSK), Сертификат 155BDCB0D871A2C2E1257444520C1FDC