



**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**  
**4 Б 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» 4Б класс**

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 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 в  
4 классе.**

### Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 1-10 классов (вариант 2)). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение адаптивной физической культуры в 4 классе составит 102 часа.

1 четверть – 25 часа

2 четверть – 22 часа

3 четверть – 31 часа

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 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 6 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<br>1.1. Закаливание организма: способы и средства<br>1.2. Дыхательные упражнения<br>1.3. Основные положения и движения<br>1.4. Упражнения для формирования правильной осанки<br>1.5. Ритмические упражнения | индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах) | 1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.<br>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.<br>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.<br><b>Активные методы обучения:</b> подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика. |
| 2     | Двигательные умения и навыки<br>2.1. Построение и перестроение<br>2.2. Ходьба<br>2.3. Бег<br>2.4. Прыжки<br>2.5. Броски, ловля, удары<br>2.6. Передача предметов, переноска груза<br>2.7. Лазанье и перелазание, подлезание<br>2.8. Развитие координационных способностей        | индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах) | 1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.<br>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.<br>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.<br><b>Активные методы обучения:</b> подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика. |
| 3     | Подвижные игры и игровые                                                                                                                                                                                                                                                         | индивидуально-                                         | 1. Словесные методы; рас-                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | упражнения «Чей голос», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Попади в круг». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя. | групповая (в том числе и работа в парах) | сказ, объяснение, беседа.<br>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.<br>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.<br><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 | 24          |
| 2.    | Двигательные умения и навыки                                         | 40          |
| 3.    | Подвижные игры и игровые упражнения                                  | 38          |
|       | Итого:                                                               | 102         |

#### Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2022-2023 учебный год 4Б класс (II вариант обучения)

| № п.п. год        | № п.п . чет в | Тема урока                                                        | Дата по плану | Дата фактическая | Примечание |
|-------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|------------|
| I четверть (25ч.) |               |                                                                   |               |                  |            |
| 1                 | 1             | Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений | 01.09.2022    |                  |            |
| 2                 | 2             | Дыхательные упражнения                                            | 02.09.2022    |                  |            |
| 3                 | 3             | Игра «Удочка», упражнения на равновесие.                          | 06.09.2022    |                  |            |
| 4                 | 4             | Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя.         | 08.09.2022    |                  |            |
| 5                 | 5             | Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Запрещенное движение».  | 09.09.2022    |                  |            |
| 6                 | 6             | Упражнения для формирования правильной осанки.                    | 13.09.2022    |                  |            |

|    |    |                                                                                                                                        |            |  |  |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
| 7  | 7  | Основные положения и движения. Игра «Запрещенное движение». Повторение.                                                                | 15.09.2022 |  |  |
| 8  | 8  | Дыхательные упражнения. Повторение. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость.                                      | 16.09.2022 |  |  |
| 9  | 9  | Основные положения и движения. Повторение. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.                                         | 20.09.2022 |  |  |
| 10 | 10 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.                    | 22.09.2022 |  |  |
| 11 | 11 | Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.                               | 23.09.2022 |  |  |
| 12 | 12 | Основные положения и движения. Повторение. Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Челночный бег.        | 27.09.2022 |  |  |
| 13 | 13 | Комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей (ног). Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Кот и мыши».                 | 29.09.2022 |  |  |
| 14 | 14 | Дыхательные упражнения. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Броски в цель малым и большим мячами (разного диаметра).              | 30.09.2022 |  |  |
| 15 | 15 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища (спины и пресса).          | 04.10.2022 |  |  |
| 16 | 16 | Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Повторение строевых команд. Перестроение из одной колонны в две. | 06.10.2022 |  |  |
| 17 | 17 | Дыхательные упражнения. Повторение.                                                                                                    | 07.10.2022 |  |  |
| 18 | 18 | Игра «Запрещенное движение». Повторение. Эстафеты.                                                                                     | 11.10.2022 |  |  |
| 19 | 19 | Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Кот и мыши». Комплекс упражнений на развитие равновесия.                          | 13.10.2022 |  |  |
| 20 | 20 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение.                                                                   | 14.10.2022 |  |  |
| 21 | 21 | Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы.                       | 18.10.2022 |  |  |

|                  |    |                                                                                                                              |            |  |  |
|------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
| 22               | 22 | Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Кот и мыши». Повторение.                     | 20.10.2022 |  |  |
| 23               | 23 | Упражнения для формирования правильной осанки. Прокатывание мяча между расставленными предметами. Разучивание игры «Бочче».  | 21.10.2022 |  |  |
| 24               | 24 | Дыхательные упражнения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат).                                  | 25.10.2022 |  |  |
| 25               | 25 | Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Повторение. Игра «Узнай, где звонили».                              | 27.10.2022 |  |  |
| II четверть(22ч) |    |                                                                                                                              |            |  |  |
| 26               | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Броски малого мяча с стену через натянутую веревку.               | 08.11.2022 |  |  |
| 27               | 2  | Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы, повторение. | 10.11.2022 |  |  |
| 28               | 3  | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, под углом 20°.                  | 11.11.2022 |  |  |
| 29               | 4  | Перешагивание через предметы. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение.                            | 15.11.2022 |  |  |
| 30               | 5  | Ритмические упражнения. Лазание по гимнастической скамейке попеременным способом.                                            | 17.11.2022 |  |  |
| 31               | 6  | Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.                                    | 18.11.2022 |  |  |
| 32               | 7  | Повторение строевых команд. Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Повторение                        | 22.11.2022 |  |  |
| 33               | 8  | Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс стой!» Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Повторение.              | 24.11.2022 |  |  |
| 34               | 9  | Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение. Подлезание под два препятствия разной высоты.            | 25.11.2022 |  |  |
| 35               | 10 | Прыжки на одной ноге на месте. Повторение. Перелезание через г/скамью.                                                       | 29.11.2022 |  |  |
| 36               | 11 | Метание мяча в корзину, стоящую на                                                                                           | 01.12.2022 |  |  |

|                   |    |                                                                                                                                                                 |            |  |  |
|-------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
|                   |    | полу. Игра «Угадай, где звонили» Повторение.                                                                                                                    |            |  |  |
| 37                | 12 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см.                                                     | 02.12.2022 |  |  |
| 38                | 13 | Прыжки с одной ноги на две. Игра «Светофор». Выполнение упражнений с мячом.                                                                                     | 06.12.2022 |  |  |
| 39                | 14 | Ритмические упражнения. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног.                                                                                 | 08.12.2022 |  |  |
| 40                | 15 | Дыхательные упражнения. Метание мяча (малого, среднего) с места через натянутую веревку в цель. Передача мяча в парах.                                          | 09.12.2022 |  |  |
| 41                | 16 | Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Ведение мяча на месте.                       | 13.12.2022 |  |  |
| 42                | 17 | Подлезание под два препятствия разной высоты. Повторение. Ведение мяча на месте повторение.                                                                     | 15.12.2022 |  |  |
| 43                | 18 | Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение упражнений на равновесие.                                            | 16.12.2022 |  |  |
| 44                | 19 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча между ног, над головой.                                                       | 20.12.2022 |  |  |
| 45                | 20 | Прыжок в глубину с двух ног на две. Повторение. Прыжки на двух ногах с поворотом на 45 гр.                                                                      | 22.12.2022 |  |  |
| 46                | 21 | Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Повторение. Прыжок в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат) с помощью учителя.                  | 23.12.2022 |  |  |
| 47                | 22 | Катание мяча между расставленными предметами. Подлезание под два препятствия разной высоты.                                                                     | 27.12.2022 |  |  |
| III четверть(31ч) |    |                                                                                                                                                                 |            |  |  |
| 48                | 1  | Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Повторение. Игра «Светофор». Повторение | 10.01.2023 |  |  |
| 49                | 2  | Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Игра «Собери урожай».                                                                               | 12.01.2023 |  |  |



|    |    |                                                                                                                                                                        |            |  |  |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
| 50 | 3  | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки с одной ноги на две с продвижением вперед. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. | 13.01.2023 |  |  |
| 51 | 4  | Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение комплекса упражнений с гимнастической палкой.                                                 | 17.01.2023 |  |  |
| 52 | 5  | Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы, передача мяча в колонне.                                                                   | 19.01.2023 |  |  |
| 53 | 6  | Разучивание техники толкание мяча. Ходьба с сохранением равновесия по начерченной линии в медленном и быстром темпе.                                                   | 20.01.2023 |  |  |
| 54 | 7  | Размыкания на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Передача и ведение мяча.                                                                                     | 24.01.2023 |  |  |
| 55 | 8  | Передача волейбольного мяча в группе, игра вызов номеров. Выполнение упражнений с разными мячами (баскетбольный, волейбольный).                                        | 26.01.2023 |  |  |
| 56 | 9  | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Разучивание комплекса упражнений с мячом.                                                                   | 27.01.2023 |  |  |
| 57 | 10 | Основные положения и движения. Повторение комплекса упражнений с мячом.                                                                                                | 31.01.2023 |  |  |
| 58 | 11 | Основные положения и движения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение.                                                         | 02.02.2023 |  |  |
| 59 | 12 | Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Лазание по г/скамье.                                                                                           | 03.02.2023 |  |  |
| 60 | 13 | Прыжки на одной ноге на месте. И с продвижением вперед. Бег с изменением направления.                                                                                  | 07.02.2023 |  |  |
| 61 | 14 | Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Разучивание техники броска в кольцо мячами разного диаметра.                                            | 09.02.2023 |  |  |
| 62 | 15 | Ритмические упражнения. Повторение. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног (пояса нижних конечностей).                                                          | 10.02.2023 |  |  |
| 63 | 16 | Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу по сигналу, с разворотом.                                         | 14.02.2023 |  |  |

|                  |    |                                                                                                                                           |            |  |  |
|------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
| 64               | 17 | Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение. Игра «Собери урожай». Повторение.                                                 | 16.02.2023 |  |  |
| 65               | 18 | Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Игра «Кто быстрее ударит в бубен».                                                            | 17.02.2023 |  |  |
| 66               | 19 | Ритмические упражнения. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение.                                                           | 21.02.2023 |  |  |
| 67               | 20 | Прыжки на двух ногах с поворотом на 45гр. Повторение. Эстафеты.                                                                           | 23.02.2023 |  |  |
| 68               | 21 | Прыжки с двух ног в длину, в обозначенное место. Переноска гимнастических скамеек, гимнастических палок.                                  | 28.02.2023 |  |  |
| 69               | 22 | Подлезание под два препятствия разной высоты. Игра «Цапля».                                                                               | 02.03.2023 |  |  |
| 70               | 23 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с опорой на гимнастическую скамейку. Упражнения на укрепление рук (пояса верхних конечностей). | 03.03.2023 |  |  |
| 71               | 24 | Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Цапля».                                                   | 07.03.2023 |  |  |
| 72               | 25 | Прыжки с одной ноги на две. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение.                                                       | 09.03.2023 |  |  |
| 73               | 26 | Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Игра «Кто быстрее ударит в бубен». Повторение.                                    | 10.03.2023 |  |  |
| 74               | 27 | Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Игра «Цапля». Повторение.                                                            | 14.03.2023 |  |  |
| 75               | 28 | Дыхательные упражнения. Ходьба по г/скамье с предметом. Ведение мяча, передача мяча в парах.                                              | 16.03.2023 |  |  |
| 76               | 29 | Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение                                                                                    | 17.03.2023 |  |  |
| 77               | 30 | Игра «Кот и мыши». Игра «Кто быстрее ударит в бубен». Повторение.                                                                         | 21.03.2023 |  |  |
| 78               | 31 | Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение.                                                                   | 23.03.2023 |  |  |
| IV четверть(24ч) |    |                                                                                                                                           |            |  |  |
| 79               | 1  | Беседа о технике безопасности на уроках. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую.                                           | 04.04.2023 |  |  |
| 80               | 2  | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки на одной ноге на месте.                                                 | 06.04.2023 |  |  |

|    |    |                                                                                                                                |            |  |  |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
| 81 | 3  | Прыжки с одной ноги на две. Повторение. Игра «Светофор».                                                                       | 07.04.2023 |  |  |
| 82 | 4  | Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Светофор». Повторение.                                                               | 11.04.2023 |  |  |
| 83 | 5  | Ползание по гимнастическому мату. Подлезание под шнур 50 см.                                                                   | 13.04.2023 |  |  |
| 84 | 6  | Повороты по ориентирам с указанием стороны. Игра «Змейка». Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.                        | 14.04.2023 |  |  |
| 85 | 7  | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение.             | 18.04.2023 |  |  |
| 86 | 8  | Дыхательные упражнения. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.                                   | 20.04.2023 |  |  |
| 87 | 9  | Передача мяча в движении. Передача футбольного мяча.                                                                           | 21.04.2023 |  |  |
| 88 | 10 | Футбольные эстафеты. Выполнений упражнений для укрепления мышц рук и ног (пояса верхних и нижних конечностей).                 | 25.04.2023 |  |  |
| 89 | 11 | Сбивание предметов с разного расстояния правой и левой рукой. Броски в цель с места, с 3-х шагов.                              | 27.04.2023 |  |  |
| 90 | 12 | Основные положения и движения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение. Броски в цель с места, с 3-х шагов, повторение. | 28.04.2023 |  |  |
| 91 | 13 | Упражнения для формирования правильной осанки. Разучивание комплекса упражнений с обручем.                                     | 02.05.2023 |  |  |
| 92 | 14 | Повторение комплекса упражнений с обручем. Передача большого мяча в колонне между ног.                                         | 04.05.2023 |  |  |
| 93 | 15 | Повторение различных видов передач. Упражнения на равновесие.                                                                  | 05.05.2023 |  |  |
| 94 | 16 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.                                                                     | 09.05.2023 |  |  |
| 95 | 17 | Футбольные эстафет. Челночный бег.                                                                                             | 11.05.2023 |  |  |
| 96 | 18 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение. Броски на дальность.                                      | 12.05.2023 |  |  |
| 97 | 19 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Игра «Запрещенное движение».                                        | 16.05.2023 |  |  |
| 98 | 20 | Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение.    | 18.05.2023 |  |  |

|     |    |                                                                                                                 |            |  |  |
|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
| 99  | 21 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Повторение перемещений.                              | 19.05.2023 |  |  |
| 100 | 22 | Дыхательные упражнения. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение. | 23.05.2023 |  |  |
| 101 | 23 | Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Светофор» (с усложнениями).                                      | 25.05.2023 |  |  |
| 102 | 24 | Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Светофор» (с усложнениями). Повторение.                          | 26.05.2023 |  |  |

Р.С. Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудование для занятия 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 4Б**

**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 |             |                                               |

