



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

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО _____

« 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 Б КЛАССА
II варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нару-
шениями)

Составлена учителем: Долидзе
Светланой Ивановной
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2022-2023
Санкт - Петербург

**Пояснительная записка к рабочей программе по курсу
«Адаптивная физическая культура» 1Б класс II варианта обучения
Нормативная основа программы**

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);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления 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" вступает в силу с 01.03.2021 года»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- 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);
- Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
 - Инструктивно – методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Цели и задачи обучения по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1Б классе II варианта обучения

Цель:

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей средствами Адаптивной физической культуры, социальная адаптация.

Задачи:

Образовательные задачи:

- 1) формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2) формирование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) формирование пространственной ориентации;
- 4) обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы жестовой, символической, тактильно-двигательной).

Развивающие задачи:

- 1) развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- 2) развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- 3) развитие пространственно-временной дифференцировки;
- 4) развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- 5) развитие чувства темпа, ритма, движений;
- 6) развитие зрительного восприятия и зрительно - моторной координации;
- 7) развитие речи через движение;
- 8) обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- 1) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- 2) профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 3) исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- 4) обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Коррекционные задачи:

- 1) коррекция психических нарушений;
- 2) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 3) коррекция согласованности движений;
- 4) коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- 5) коррекция общей и мелкой моторики;

- 6) коррекция зрительно-моторной координации;
- 7) коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- 8) коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культуры.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 2) воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 3) преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- 4) формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Особенности преподавания адаптивной физической культуры в 1 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 в 1 классе составит 99 часов.

1 четверть – часов

3 четверть – часов

2 четверть – часа

4 четверть – часа

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптивная Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

На уроках *физической культуры* укрепляется здоровье школьников, закаливается организм, формируется правильная осанка, совершенствуются двигательные качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.), воспитываются гигиенические навыки, физическая работоспособность, осуществляется просвещение по теоретическому курсу «Физическая культура и спорт».

**Планируемые результаты
По АФК (к образовательным результатам)
к концу 1 класса**

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать/показывать: команды: «Становись!», «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»; некоторые спортивные предметы, основные правила поведения	Обучающиеся должны знать/понимать/показывать: слова и жесты учителя
Обучающиеся должны уметь: выполнять инструкции и команды учителя; строиться в шеренгу; держать мячи, обручи; ходить и бегать; подпрыгивать на одной и двух ногах	Обучающиеся должны уметь: выполнять действия по подражанию и с помощью учителя

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. Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека</p> <p>1.2. Дыхательные упражнения</p> <p>1.3. Основные положения и движения (по подражанию)</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>Активные методы обучения: 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 перелезание, 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>Активные методы обучения: 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>Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2021-2022 учебный год 1Б класс (II вариант обучения)

№ п/п	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечание
1	Правила передвижения к месту занятий; безопасное поведение в спортивном зале. Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище)	01.09.22		
2	Инвентарь и оборудование спортзала. Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище)	06.09.22		
3	Построение в колонну по одному с помощью учителя. Подвижные игры	07.09.22		
4	Построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, с помощью учителя	08.09.22		
5	Игровые упражнения «Пойдём на прогулку», с использованием спортивного инвентаря (обручи, мячи)	13.09.22		
6	Игровые упражнения «Пойдём на прогулку». Формирование понятий названий частей тела	14.09.22		
7	Основные положения и движения головой. Ритмические упражнения	15.09.22		
8	Основные положения и движения головой и кистей рук. Ритмические упражнения	20.09.22		
9	Игровые упражнения с мячами, обручами	21.09.22		
10	Игровые упражнения «Встань в круг»	22.09.22		
11	Основные положения и движения	27.09.22		
12	Основные положения и движения. Повторение	28.09.22		
13	Упражнения для формирования правильной осанки	29.09.22		
14	Упражнения для формирования правильной осанки с использованием гимнастической палки	04.10.22		
15	Игровые упражнения «Солнышко, дождик»	05.10.22		
16	Ходьба друг за другом с помощью учителя	06.10.22		
17	Прыжки. Упражнения на формирование правильной осанки	11.10.22		
18	Игровое упражнение «Возьми ленточки» (для ходьбы)	12.10.22		
19	Дыхательные упражнения. Ходьба парами	13.10.22		
20	Выполнение основных движений с удержанием мяча	18.10.22		
21	Упражнения на развитие координационных способностей. Движения руками в стойках	19.10.22		

22	Ритмические упражнения с мячом	20.10.22		
23	Ритмические упражнения с мячом. Повторение	25.10.22		
24	Игровое упражнение «На праздник»	26.10.22		
25	Лазание по г/скамейке. Подвижные игры	27.10.22		
26	Ходьба по обозначенному коридору шириной 20 см.	08.11.22		
27	Игровое упражнение «Встань в кружок». Игры с мячом	09.11.22		
28	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч». Дыхательные упражнения	10.11.22		
29	Дыхательное упражнение. Основные положения и движения	15.11.22		
30	Дыхательное упражнение. Основные положения и движения. Повторение	16.11.22		
31	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка)	17.11.22		
32	Дыхательные упражнения. Прыжки в обручи – объемные и плоские	22.11.22		
33	Дыхательные упражнения. Прыжки в обручи – объемные и плоские. Повторение	23.11.22		
34	Подпрыгивание на месте на двух ногах и с продвижением вперед	24.11.22		
35	Катание мяча друг другу. Подвижные игры с мячом	29.11.22		
36	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки через препятствия	30.11.22		
37	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения и движения рук	01.12.22		
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения и движения рук. Повторение	06.12.22		
39	Правильный захват мяча руками (большого и малого)	07.12.22		
40	Ритмические упражнения с гимнастическими предметами	08.12.22		
41	Ритмические упражнения с гимнастическими предметами. Повторение	13.12.22		
42	Правильный захват мяча руками (большого и малого). Игры с мячами	14.12.22		
43	Основные положения и движения головой. Веселые эстафеты	15.12.22		
44	Основные положения и движения головой. Веселые эстафеты. Повторение	20.12.22		
45	Подлезание под шнур высотой 50 см. Упражнения для развития равновесия и координацию движений	21.12.22		
46	Основные положения и движения головой.	22.12.22		

	ОРУ с гимнастическими предметами			
47	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения с гимнастическими обручами	27.12.22		
48	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения с гимнастическими обручами. Повторение	10.01.23		
49	Ритмические упражнения. Дыхательные упражнения	11.01.23		
50	Игровые упражнения с мячами, кубиками	12.01.23		
51	Игровое упражнение «Возьми ленточки» (для ходьбы)	17.01.23		
52	Упражнения для формирования правильной осанки. Эстафеты с использованием кубиков	18.01.23		
53	Упражнения для формирования правильной осанки. Эстафеты с использованием кубиков. Повторение	19.01.23		
54	Ходьба парами. Игровое упражнение «Пойдём на прогулку». Формирование понятий названий частей тела	24.01.23		
55	Подлезание под шнур высотой 50 см. Игровое упражнение «Пойдём на прогулку».	25.01.23		
56	Игровое упражнение «Пойдем в гости». Подвижные игры	26.01.23		
57	Игровые упражнения «Собери мячи», «Большой-маленький»	31.01.23		
58	Дыхательные упражнения. ОРУ с гимнастическими предметами	01.02.23		
59	Упражнения с г/предметами. Упражнения на дыхание	02.02.23		
60	Упражнения для развития равновесия и координацию движений. Игровое упражнение «Перепрыгнуть через ручеек»	07.02.23		
61	Основные положения и движения кисти рук с использованием мячей и гимнастических палок	08.02.23		
62	Основные положения и движения кисти рук с использованием мячей и гимнастических палок. Повторение	09.02.23		
63	Переползание на четвереньках через препятствия в медленном темпе. Подлезание под спортивные арки	21.02.23		
64	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением	22.02.23		
65	Игровые упражнения с флажками. Челночный бег с гимнастическими предметами	23.02.23		
66	Прыжки на одной и двух ногах. Игровые упражнения «Давай попрыгаем»	28.02.23		
67	Перелезание через г/скамейку с опорой на руки. Веселые эстафеты	01.03.23		

68	Перелезание через г/скамейку с опорой на руки. Веселые эстафеты. Повторение	02.03.23		
69	Упражнения с гимнастическими обручами, мячами. Игровое упражнение «Разложи по цвету»	07.03.23		
70	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения	08.03.23		
71	Ходьба по обозначенному коридору шириной 20 см. Упражнения для развития равновесия и координацию движений	09.03.23		
72	Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	14.03.23		
73	Развитие координационных способностей. Ритмические упражнения	15.03.23		
74	Ходьба и бег парами. Игровые упражнения с г/обручами	16.03.23		
75	Игровые упражнения «Мой веселый, звонкий мяч»	21.03.23		
76	Ритмические упражнения. Игры с мячами	22.03.23		
77	Выполнение основных движений с удержанием мяча. Упражнения с обручами	23.03.23		
78	Лазание по г/скамейке. Подвижные игры	04.04.23		
79	Эстафеты с передачей гимнастических предметов. Дыхательные упражнения	05.04.23		
80	Эстафеты с передачей гимнастических предметов. Дыхательные упражнения. Повторение	06.04.23		
81	Перешагивание через вертикальный обруч вперед-назад. Ритмические упражнения	11.04.23		
82	Дыхательное упражнение. Игровые упражнения с г/обручами	12.04.23		
83	Игровые упражнения с флажками	13.04.23		
84	Игровое упражнение «Носик, носик, носик, лоб...». Упражнения в парах	18.04.23		
85	Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые упражнения с флажками	19.04.23		
86	Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые упражнения с флажками. Повторение	20.04.23		
87	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см (г/скамейка). Подлезание под гимнастические арки разной высоты	25.04.23		
88	Основные положения и движения рук с гимнастическими предметами и без них	26.04.23		
89	Основные положения и движения туловища. Игры с мячами	27.04.23		
90	Основные положения движения ног. Подвижные игры	03.05.23		

91	Переноска мяча и других предметов по одному и в парах	04.05.23		
92	Переноска мяча и других предметов по одному и в парах. Повторение	10.05.23		
93	Метание мячей в баскетбольную корзину «Малыш». Игровое упражнение «Мячики»	11.05.23		
94	Дыхательные упражнения. Перекаты (упражнения на гимнастическом мате)	16.05.23		
95	Упражнение с г/предметами. Метание мячей в баскетбольную корзину «Малыш»	17.05.23		
96	Игровое упражнение «Встанем в круг». Веселые эстафеты	18.05.23		
97	Катание мяча друг другу. Веселые эстафеты	23.05.23		
98	Переползание на четвереньках в медленном темпе через препятствия разной высоты	24.05.23		
99	Игровое упражнение «Встанем в круг». Итоговое занятие	26.05.23		

- 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.: 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