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

Московский пр., дом. 203 Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована
Председатель МО Кукул Ф.С.
_____
«26» августа 2026 г.

Обсуждена и согласована
Заместитель директора по УР
О.А. Авдонина
_____
«27» августа 2026 г.

Принята педагогическим советом
школы № 613
Протокол № 1 от
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы № 613
О.Н. Рябова
_____
Приказ № 143
«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
3А *КЛАССА*
I варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

Составлена учителем: Шуклиным Александром Евгеньевичем

Первой квалификационной категории

Учебный год 2026-2027
Санкт- Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Адаптивная физической культура» 3 А

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);
− Постановлением 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 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" вступает в силу с 01.03.2021 года.
− 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;
− Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);
− Приказа Министерства образования и науки Российской Федерацииот 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы МинПросвещения РФ, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;
− Решением педагогического совета ГБОУ школа № 613, Протокол № 3 от 29-12-2021;
− Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613;
− Учебным планом ГБОУ школы №613 Московского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела:

«Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Материально- техническое оснащение

Материально- техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.

Содержание предмета

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Физическая подготовка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).
Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.
Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение играть в подвижные игры и др.

Особенности преподавания адаптивной физической культуры в 3 А 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 3 классе составит 102 часа.

1 четверть – 24 часа
2 четверть – 24 часа
3 четверть – 32 часа
4 четверть – 22 часа

Особенности преподавания адаптивной физической культуры в 3а классе.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Коррекционные подвижные игры	53
2	Физическая подготовка	49
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2026-2027 учебный год 3А класс

№ п.п. год	№ п.п. четв	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
I четверть (24 ч)					
1	1	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений			
2	2	Дыхательные упражнения			
3	3	Игра «Удочка», упражнения на равновесие.			
4	4	Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя.			
5	5	Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Запрещенное движение».			
6	6	Упражнения для формирования правильной осанки.			
7	7	Основные положения и движения. Игра «Запрещенное движение». Повторение.			
8	8	Дыхательные упражнения. Повторение. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость.			
9	9	Основные положения и движения. Повторение. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.			
10	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.			
11	11	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.			
12	12	Основные положения и движения. Повторение. Размыкание на вытянутые			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

		руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Челночный бег.			
13	13	Комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей (ног). Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Кот и мыши».			
14	14	Дыхательные упражнения. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Броски в цель малым и большим мячами (разного диаметра).			
15	15	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища (спины и пресса).			
16	16	Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Повторение строевых команд. Перестроение из одной колонны в две.			
17	17	Дыхательные упражнения. Повторение.			
18	18	Игра «Запрещенное движение». Повторение. Эстафеты.			
19	19	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Кот и мыши». Комплекс упражнений на развитие равновесия.			
20	20	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение.			
21	21	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы.			
22	22	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Кот и мыши». Повторение.			
23	23	Упражнения для формирования правильной осанки. Прокатывание мяча между расставленными предметами. Разучивание игры «Бочче».			
24	24	Дыхательные упражнения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат).			
		II чепверть (24 ч)			
25	1	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Повторение. Игра «Узнай, где звонили».			
26	2	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Броски малого мяча с стену через натянутую веревку.			
27	3	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

		правой и левой рукой, из – за головы, повторение.			
28	4	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, под углом 20.			
29	5	Перешагивание через предметы. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение.			
30	6	Ритмические упражнения. Лазание по гимнастической скамейке попеременным способом.			
31	7	Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.			
32	8	Повторение строевых команд. Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Повторение			
33	9	Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс стой!» Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Повторение.			
34	10	Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение. Подлезание под два препятствия разной высоты.			
35	11	Прыжки на одной ноге на месте. Повторение. Перелезание через г/скамью.			
36	12	Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Угадай, где звонили» Повторение.			
37	13	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см.			
38	14	Прыжки с одной ноги на две. Игра «Светофор». Выполнение упражнений с мячом.			
39	15	Ритмические упражнения. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног.			
40	16	Дыхательные упражнения. Метание мяча (малого, среднего) с места через натянутую веревку в цель. Передача мяча в парах.			
41	17	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Ведение мяча на месте.			
42	18	Подлезание под два препятствия разной высоты. Повторение. Ведение мяча на месте повторение.			
43	19	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение упражнений на			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

		равновесие.			
44	20	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча между ног, над головой.			
45	21	Прыжок в глубину с двух ног на две. Повторение. Прыжки на двух ногах с поворотом на 45 гр.			
46	22	Дыхательные упражнения. Игра «запрещенное движение»			
47	23	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.			
48	24	Катание мяча между расставленными предметами. Подлезание под два препятствия разной высоты.			
III четверть (32 ч)					
49	1	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Повторение. Игра «Светофор». Повторение			
50	2	Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Игра «Собери урожай».			
51	3	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки с одной ноги на две с продвижением вперед. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.			
52	4	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение комплекса упражнений с гимнастической палкой.			
53	5	Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы, передача мяча в колонне.			
54	6	Разучивание техники толкание мяча. Ходьба с сохранением равновесия по начерченной линии в медленном и быстром темпе.			
55	7	Размыкания на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Передача и ведение мяча.			
56	8	Передача волейбольного мяча в группе, игра вызов номеров. Выполнение упражнений с разными мячами (баскетбольный, волейбольный).			
57	9	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Разучивание комплекса упражнений с			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

		мячом.			
58	10	Основные положения и движения. Повторение комплекса упражнений с мячом.			
59	11	Основные положения и движения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение.			
60	12	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Лазание по г/скамье.			
61	13	Прыжки на одной ноге на месте. И с продвижением вперед. Бег с изменением направления.			
62	14	Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Разучивание техники броска в кольцо мячами разного диаметра.			
63	15	Ритмические упражнения. Повторение. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног (пояса нижних конечностей).			
64	16	Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу по сигналу, с разворотом.			
65	17	Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение. Игра «Собери урожай». Повторение.			
66	18	Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Игра «Кто быстрей ударит в бубен».			
67	19	Ритмические упражнения. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение.			
68	20	Прыжки на двух ногах с поворотом на 45гр.Повторение. Эстафеты.			
69	21	Прыжки с двух ног в длину, в обозначенное место. Переноска гимнастических скамеек, гимнастических палок.			
70	22	Подлезание под два препятствия разной высоты. Игра «Цапля».			
71	23	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с опорой на гимнастическую скамейку. Упражнения на укрепление рук (пояса верхних конечностей).			
72	24	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Цапля».			
73	25	Прыжки с одной ноги на две. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

74	26	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Игра «Кто быстрей ударит в бубен». Повторение.			
75	27	Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Игра «Цапля». Повторение.			
76	28	Дыхательные упражнения. Ходьба по г/скамье с предметом. Ведение мяча, передача мяча в парах.			
77	29	Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение			
78	30	Игра «Кот и мыши». Игра «Кто быстрей ударит в бубен». Повторение.			
79	31	Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение.			
80	32	Беседа о технике безопасности на уроках. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другу.			
IV четверть (22 ч)					
81	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки на одной ноге на месте.			
82	2	Прыжки с одной ноги на две. Повторение. Игра «Светофор».			
83	3	Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Светофор». Повторение.			
84	4	Ползание по гимнастическому мату. Подлезание под шнур 50 см.			
85	5	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Игра «Змейка». Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.			
86	6	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение.			
87	7	Дыхательные упражнения. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.			
88	8	Передача мяча в движении. Передача футбольного мяча.			
89	9	Футбольные эстафеты. Выполнений упражнений для укрепления мышц рук и ног (пояса верхних и нижних конечностей).			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

90	10	Сбивание предметов с разного расстояния правой и левой рукой. Броски в цель с места, с 3-х шагов.			
91	11	Основные положения и движения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение. Броски в цель с места, с 3-х шагов, повторение.			
92	12	Упражнения для формирования правильной осанки. Разучивание комплекса упражнений с обручем.			
93	13	Повторение комплекса упражнений с обручем. Передача большого мяча в колонне между ног.			
94	14	Повторение различных видов передач. Упражнения на равновесие.			
95	15	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.			
96	16	Футбольные эстафеты. Челночный бег.			
97	17	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение. Броски на дальность.			
98	18	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Игра «Запрещенное движение».			
99	19	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение.			
100	20	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Повторение перемещений.			
101	21	Дыхательные упражнения. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение.			
102	22	Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Светофор» (с усложнениями).			

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

Лист корректировки рабочей программы по предмету **Адаптивная физическая культура 3 А**

Учитель: Шуклин А.Е.

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 “Адаптивная физическая культура “ выполнена полностью за счет объединения \добавления тем. Учитель:		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор