

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 755 «Региональный Центр аутизма»
Василеостровского района Санкт-Петербурга

**Принято и рекомендовано
к использованию**
педагогическим советом ОУ
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждено
Приказом № 111-ОД от 29.08.2024г.
Директор _____ Л.Н. Демьянчук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Адаптивная физическая культура»
ДЛЯ 1Б - КЛАССА
(вариант 8.4)**

Составил:
Бекетов Виктор Ефимович
учитель высшей категории

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ О.П. Карева
« ____ » _____ 20 ____ г.

Санкт-Петербург
2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

11.09.24 16:00 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598;
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 22.03.2021 №115 (с изменениями от 07.10.2022 № 69, от 07.10.2022 № 888, от 05.12.2022 № 1063, от 03.08.2023 № 581);
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 21.09.2022 № 858 (с изменениями от 21.07.2023 и от 21.02.2024 № 119);
- Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (с изменениями от 30.12.2022 № 24) (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Устав ГБОУ школы № 755 «Региональный Центр аутизма» Василеостровского района Санкт-Петербурга.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- развитие умения подражать;
- стимулирование к выполнению инструкций;
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

11.09.24 16:00 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

- воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать с остальными детьми;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведенных на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» во 1Б классе, составляет 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Освоение обучающимися программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты

Включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя и с минимальной помощью;
- придерживаться основных правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнять несложные упражнения с помощью взрослого;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении игр;
- применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- повторять за взрослым элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимать участие в подвижных играх и эстафетах вместе со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Задачи по формированию базовых учебных действий, личностные и предметные результаты включены в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

11.09.24 16:00 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

КРАТКИЙ УЧЕБНЫЙ КУРС

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Краткое содержание курса
1.	Теоретические сведения	4	Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Адаптивная физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.
2.	Элементы лёгкой атлетики	46	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
3.	Элементы гимнастики	23	<u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. <u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; с обручами; с мячами; с гимн. лентами; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.
4.	Элементы подвижных и спортивных игр	26	Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений. Элементы спортивных игр: бочке, дартс

Система оценки предметных результатов.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы по принципу: усвоил, не усвоил, частично усвоил;

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы. Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

11.09.24 16:00 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

Обязательные учебные материалы для ученика

1. Лях В.И. Адаптивная физическая культура. 1-4 классы : учеб. Для образоват. Организаций. М.: Просвещение, 2022. – 175с.

Методические материалы для учителя

1. Адаптивная Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие/Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2015. – 164с.
2. Григорьев Д.В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. -СПб; Наука-Питер, 2005.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре-Москва «ВАКО», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л. В Шапковой -М.: Советский спорт. 2002
5. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // под редакцией Л.Б. Баряевой Н.Н. Яковлевой - СПб , 2011
6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 0-4 классов // под ред. И.М. Бгажноковой, 2011.
7. Черник Е.С. Адаптивная физическая культура во вспомогательной школе/ Е.С.Черник. - М.: Просвещение,1997

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. [ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://gto.ru)
2. <https://learningapps.org/>
3. [\(3\) Виктор Бекетов - YouTube](#)

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактическая дата	Примечание
1	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1			
2	Построение в 1 шеренгу, колонну.	1			
3	Построение в 1 шеренгу, колонну.	1			
4	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1			
5	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1			
6	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1			
7	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1			
8	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1			
9	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

11.09.24 16:00 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

10	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1			
11	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1			
12	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1			
13	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1			
14	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1			
15	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1			
16	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1			
17	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1			
18	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1			
19	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1			
20	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1			
21	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1			
22	Игры с элементами л/а	1			
23	Игры с элементами л/а	1			
24	Игры с элементами л/а	1			
25	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1			
26	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса
 Николаевна, Директор

11.09.24 16:00 (MSK)

Сертификат АЕ334Е1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
 Действует с 08.12.23 по 02.03.25

27	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1			
28	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1			
29	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1			
30	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1			
31	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком)	1			
32	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком)	1			
33	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком)	1			
34	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1			
35	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1			
36	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1			
37	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1			
38	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1			
39	Гимнастика: упражнения в равновесии	1			
40	Гимнастика: упражнения в равновесии	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса
 Николаевна, Директор

11.09.24 16:00 (MSK)

Сертификат АЕ334Е1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
 Действует с 08.12.23 по 02.03.25

41	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1			
42	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1			
43	Гимнастика: упражнения с фитболами	1			
44	Гимнастика: упражнения с фитболами	1			
45	Гимнастика: упражнения с лентами	1			
46	Гимнастика: упражнения с лентами	1			
47	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1			
48	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»	1			
49	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»	1			
50	Подвижные игры: Игры с элементами обще-развивающих упражнений «Мы — солдаты»	1			
51	Подвижные игры: Игры с элементами обще-развивающих упражнений «Мы — солдаты»	1			
52	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!»	1			
53	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!»	1			
54	Подвижные игры: на развитие ловкости	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

11.09.24 16:00 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

55	Подвижные игры: на развитие ловкости	1			
56	Коррекционные игры: игра «Воробышки и кот»	1			
57	Коррекционные игры: игра «Воробышки и кот»	1			
58	Коррекционные игры: игра «Кот и мыши»	1			
59	Коррекционные игры: игра «Кот и мыши»	1			
60	Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»	1			
61	Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»	1			
62	Подвижные игры: с мячом «Кого назвали - тот и ловит»	1			
63	Подвижные игры: с мячом «Кого назвали - тот и ловит»	1			
64	Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица-рыба-зверь»	1			
65	Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица-рыба-зверь»	1			
66	Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица-рыба-зверь»	1			
67	Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица-рыба-зверь»	1			
68	Коррекционные игры: с прыжками	1			
69	Коррекционные игры: с прыжками	1			
70	Коррекционные игры: с прыжками	1			
71	Коррекционные игры: с прыжками	1			

72	Коррекционные игры с бегом	1			
73	Коррекционные игры: игра «Летает - не летает»	1			
74	Коррекционные игры: игра «Летает - не летает»	1			
75	Коррекционные игры: с метанием	1			
76	Коррекционные игры: с метанием	1			
77	Коррекционные игры: с метанием	1			
78	Теоретические сведения: Личная гигиена. Здоровый образ жизни	1			
79	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1			
80	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1			
81	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1			
82	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1			
83	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1			
84	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1			
85	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1			
86	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1			
87	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	1			

документ подписан электронной подписью

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

11.09.24 16:00 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

88	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	1			
89	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1			
90	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1			
91	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1			
92	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1			
93	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1			
94	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1			
95	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1			
96	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1			
97	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1			
98	Игры с элементами л/а	1			
99	Игры с элементами л/а	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

11.09.24 16:00 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25