

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 1а класса
(вариант 8.3)

Составила:

Кузакова Елена Сергеевна
учитель высшей категории

Согласовано

Зам.директора по УВР

_____ О.П. Карева

« ____ » _____ 20__ г.

Санкт-Петербург
2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, и адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включён в федеральный компонент учебного плана для учащихся с РАС и умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).

Обучение физической культуре детей с РАС (вариант 8.3), представляет большую проблему в следствие специфических особенностей развития:

- выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира;
- особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;
- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
- своеобразное зрительное поведение: взгляд мимо, «скользящий взгляд», ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;
- своеобразии движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений;
- специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмыслением их). Часто отмечаются непосредственные или отставленные по времени эхолалии. Грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;
- низкая сфорсированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации;
- умственная отсталость легкой и умеренной степени.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Задачи:

- поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности,
- организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведенных на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1А классе, составляет 99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебные недели.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты

1. развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
2. развитие мотивации к обучению;
3. владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
4. развитие положительных свойств и качеств личности;
5. готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках адаптивной физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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); с мешочками с песком упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

10.09.24 15:51 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

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: бочче, 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

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 \(gto.ru\)](#)
- 2.<https://learningapps.org/>
3. [\(3\) Виктор Бекетов - YouTube](#)

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Примечание
1	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1	01.09.2024		
2	Игры с элементами л/а	1	06.09.2024		
3	Игры с элементами л/а	1	07.09.2024		
4	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	08.09.2024		
5	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	13.09.2024		
6	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	14.09.2024		
7	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	15.09.2024		
8	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	20.09.2024		
9	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	21.09.2024		
10	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1	22.09.2024		
11	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1	27.09.2024		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

10.09.24 15:51 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

12	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1	28.09.2024		
13	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1	29.09.2024		
14	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1	04.10.2024		
15	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1	05.10.2024		
16	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	06.10.2024		
17	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	11.10.2024		
18	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	12.10.2024		
19	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1	13.10.2024		
20	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1	18.10.2024		
21	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1	19.10.2024		
22	Игры с элементами л/а	1	20.10.2024		
23	Игры с элементами л/а	1	25.10.2024		
24	Игры с элементами л/а	1	26.10.2024		
25	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1	27.10.2024		
26	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1	08.11.2024		
27	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1	09.11.2024		
28	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1	10.11.2024		
29	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1	15.11.2024		
30	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1	16.11.2024		
31	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч,	1	17.11.2024		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

10.09.24 15:51 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

	мешочек с песком)				
32	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком)	1	22.11.2024		
33	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком)	1	23.11.2024		
34	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1	24.11.2024		
35	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1	29.11.2024		
36	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1	30.11.2024		
37	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1	01.12.2024		
38	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1	06.12.2024		
39	Гимнастика: упражнения в равновесии	1	07.12.2024		
40	Гимнастика: упражнения в равновесии	1	08.12.2024		
41	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1	13.12.2024		
42	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1	14.12.2024		
43	Гимнастика: упражнения с фитболами	1	15.12.2024		
44	Гимнастика: упражнения с фитболами	1	20.12.2024		
45	Гимнастика: упражнения с лентами	1	21.12.2024		
46	Гимнастика: упражнения с лентами	1	22.12.2024		
47	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1	27.12.2024		
48	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»	1	10.01.2025		
49	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»	1	11.01.2025		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

10.09.24 15:51 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

50	Подвижные игры: Игры с элементами обще-развивающих упражнений «Мы — солдаты»	1	12.01.2025		
51	Подвижные игры: Игры с элементами обще-развивающих упражнений «Мы — солдаты»	1	17.01.2025		
52	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!»	1	18.01.2025		
53	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!»	1	19.01.2025		
54	Подвижные игры: на развитие ловкости	1	24.01.2025		
55	Подвижные игры: на развитие ловкости	1	25.01.2025		
56	Коррекционные игры: игра «Воробышки и кот»	1	26.01.2025		
57	Коррекционные игры: игра «Воробышки и кот»	1	31.01.2025		
58	Коррекционные игры: игра «Кот и мыши»	1	01.02.2025		
59	Коррекционные игры: игра «Кот и мыши»	1	02.02.2025		
60	Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»	1	07.02.2025		
61	Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»	1	08.02.2025		
62	Подвижные игры: с мячом «Кого назвали -тот и ловит»	1	09.02.2025		
63	Подвижные игры: с мячом «Кого назвали -тот и ловит»	1	21.02.2025		
64	Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица-рыба-зверь»	1	22.02.2025		
65	Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица-рыба-зверь»	1	23.02.2025		
66	Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица-рыба-зверь»	1	28.02.2025		
67	Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица-рыба-зверь»	1	01.03.2025		
68	Коррекционные игры: с прыжками	1	02.03.2025		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

10.09.24 15:51 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

69	Коррекционные игры: с прыжками	1	07.03.2025		
70	Коррекционные игры: с прыжками	1	09.03.2025		
71	Коррекционные игры с бегом	1	14.03.2025		
72	Коррекционные игры с бегом	1	15.03.2025		
73	Коррекционные игры: игра «Летает - не летает»	1	16.03.2025		
74	Коррекционные игры: игра «Летает - не летает»	1	21.03.2025		
75	Коррекционные игры: с метанием	1	22.03.2025		
76	Коррекционные игры: с метанием	1	23.03.2025		
77	Коррекционные игры: с метанием	1	04.04.2025		
78	Теоретические сведения: Личная гигиена. Здоровый образ жизни	1	05.04.2025		
79	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1	06.04.2025		
80	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1	11.04.2025		
81	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1	12.04.2025		
82	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1	13.04.2025		
83	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1	18.04.2025		
84	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1	19.04.2025		
85	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1	20.04.2025		
86	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1	25.04.2025		
87	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	1	26.04.2025		

Документ подписан электронной подписью

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

10.09.24 15:51 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

88	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	1	27.04.2025		
89	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1	02.05.2025		
90	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1	03.05.2025		
91	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1	04.05.2025		
92	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1	10.05.2025		
93	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1	11.05.2025		
94	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1	16.05.2025		
95	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	17.05.2025		
96	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	18.05.2025		
97	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	23.05.2025		
98	Игры с элементами л/а	1	24.05.2025		
99	Игры с элементами л/а	1	25.05.2025		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

10.09.24 15:51 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B
Действует с 08.12.23 по 02.03.25