

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 3б класса**  
**(вариант 8.4)**

Составила:  
Кузакова Елена Сергеевна  
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

16.09.24 14:55 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

## 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 8.4).

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА..

Учебный предмет «Адаптивная 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 адаптивной физической культуре детей с РАС (вариант 8.4) 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;
- своеобразие 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 умеренной, тяжелой и глубокой степени.

Специфические особенности нарушения психического развития детей вызывают трудности при организации процесса обучения. Усвоение учебного материала и освоение социальных навыков носит неравномерный и избирательный характер. Приобретаемые знания, умения и навыки с большим трудом переносятся и используются в реальной жизни.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Цель:** повышение двигательной активности детей изакрепление знаний, умений и навыков, полученных во 2 классе и формирование новых двигательных умений и навыков

#### Задачи:

- развитие умения подражать;
- стимулирование к выполнению инструкций;
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- 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» в 3 классе, составляет 68 часов, 2 часа в неделю, 34 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.

## КРАТКИЙ УЧЕБНЫЙ КУРС

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Краткое содержание курса
1.	Теоретические сведения	4	Т.Б. Спортивная форма. Правила поведения на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Адаптивная физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.
2.	Гимнастика	15	<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 флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазание и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов;
3.	Лёгкая атлетика	31	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
4.	Коррекционные игры. Подвижные игры	18	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.

### Система оценки предметных результатов.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы по принципу: усвоил, не усвоил, частично усвоил (или СИПР). Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится: вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

16.09.24 14:55 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Критерии оценки и результаты анализа отражаются в СИПР.

## **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, 2024. – 175с.

### **Методические материалы для учителя**

1. 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. Черник Е.С. Адаптивная физическая культура во вспомогательной школе/ Е.С.Черник. -М,: Просвещение,1997
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс 1-4 классы /под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой
8. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 0-4 классов под ред. И.М.Бажноковой , 2011.

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

- 1.[ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#)
- 2.<https://learningapps.or>

### 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	03.09.2024		
2.	Легкая атлетика: ходьба; разновидности ходьбы	1	04.09.2024		
3.	Легкая атлетика: ходьба; разновидности ходьбы	1	10.09.2024		
4.	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	11.09.2024		
5.	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	17.09.2024		
6.	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	18.09.2024		
7.	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	24.09.2024		
8.	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1	25.09.2024		
9.	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1	01.10.2024		
10.	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1	02.10.2024		
11.	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1	08.10.2024		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

16.09.24 14:55 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

12.	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	09.10.2024		
13.	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	15.10.2024		
14.	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1	16.10.2024		
15.	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1	22.10.2024		
16.	Игры с элементами л/а	1	23.10.2024		
17.	Игры с элементами л/а	1	05.11.2024		
18.	Гимнастика: Физическое развитие. Осанка. Физические качества.	1	06.11.2024		
19.	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1	12.11.2024		
20.	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1	13.11.2024		
21.	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1	19.11.2024		
22.	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком)	1	20.11.2024		
23.	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком)	1	26.11.2024		
24.	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1	27.11.2024		
25.	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1	03.12.2024		
26.	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1	04.12.2024		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

16.09.24 14:55 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

27.	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1	10.12.2024		
28.	Гимнастика: упражнения в равновесии	1	11.12.2024		
29.	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1	17.12.2024		
30.	Гимнастика: упражнения с фитболами	1	18.12.2024		
31.	Гимнастика: упражнения с фитболами	1	24.12.2024		
32.	Гимнастика: упражнения с лентами	1	25.12.2024		
33.	Гимнастика: упражнения с лентами	1	14.01.2025		
34.	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1	15.01.2025		
35.	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»	1	21.01.2025		
36.	Подвижные игры: Игры с элементами обще-развивающих упражнений «Мы — солдаты»	1	22.01.2025		
37.	Подвижные игры: на развитие ловкости	1	28.01.2025		
38.	Подвижные игры: на развитие ловкости	1	29.01.2025		
39.	Коррекционные игры: игра «Воробышки и кот»	1	04.02.2025		
40.	Коррекционные игры: игра «Кот и мыши»	1	05.02.2025		
41.	Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»	1	11.02.2025		
42.	Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»	1	12.02.2025		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

16.09.24 14:55 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25



43.	Подвижные игры: с мячом «Кого назвали - тот и ловит»	1	18.02.2025		
44.	Подвижные игры: с мячом «Кого назвали - тот и ловит»	1	19.02.2025		
45.	Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица-рыба-зверь»	1	25.02.2025		
46.	Коррекционные игры: с прыжками	1	26.02.2025		
47.	Коррекционные игры: с прыжками	1	04.03.2025		
48.	Коррекционные игры с бегом	1	05.03.2025		
49.	Коррекционные игры с бегом	1	11.03.2025		
50.	Коррекционные игры: игра «Летает - не летает»	1	12.03.2025		
51.	Коррекционные игры: с метанием	1	18.03.2025		
52.	Коррекционные игры: с метанием	1	19.03.2025		
53.	Теоретические сведения: Личная гигиена. Здоровый образ жизни	1	01.04.2025		
54.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1	02.04.2025		
55.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1	08.04.2025		
56.	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1	09.04.2025		
57.	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1	15.04.2025		
58.	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1	16.04.2025		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

16.09.24 14:55 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

59.	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1	22.04.2025		
60.	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	1	23.04.2025		
61.	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	1	29.04.2025		
62.	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1	30.04.2021		
63.	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1	05.05.2025		
64.	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1	06.05.2025		
65.	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1	12.05.2025		
66.	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	13.05.2025		
67.	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	19.05.2025		
68.	Игры с элементами л/а	1	20.05.2025		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

16.09.24 14:55 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25