

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

Принято и рекомендовано
к использованию
педагогическим советом ОУ № 1
от 28.08.2023 г.

Утверждено
Приказом № 93 ОД от 31.08.2023 г.
Директор _____ Л.Н. Демьянчук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Адаптивная физическая культура»
ДЛЯ 1²Б - КЛАССА
(вариант 8.3)

Составила:
Бекетов Виктор Ефимович
учитель высшей категории

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

Санкт-Петербург
2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (МСК)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

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 (вариант 8.3).

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 отмечают 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 1²Б 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	<i>Построения и перестроения.</i> <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> 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 полугодичное 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	04.09.2023		
2	Построение в 1 шеренгу, колонну.	1	07.09.2023		
3	Построение в 1 шеренгу, колонну.	1	11.09.2023		
4	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	14.09.2023		
5	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	18.09.2023		
6	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	21.09.2023		
7	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	25.09.2023		
8	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	28.09.2023		
9	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	02.10.2023		
10	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1	05.10.2023		
11	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1	09.10.2023		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

12	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1	12.10.2023		
13	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1	16.10.2023		
14	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1	19.10.2023		
15	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1	23.10.2023		
16	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	26.10.2023		
17	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	09.11.2023		
18	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	13.11.2023		
19	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1	16.11.2023		
20	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1	20.11.2023		
21	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1	23.11.2023		
22	Игры с элементами л/а	1	27.11.2023		
23	Игры с элементами л/а	1	30.11.2023		
24	Игры с элементами л/а	1	04.12.2023		
25	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1	07.12.2023		
26	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1	11.12.2023		
27	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1	14.12.2023		
28	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1	18.12.2023		
29	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1	21.12.2023		
30	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1	25.12.2023		
31	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком)	1	11.01.2024		
32	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком)	1	15.01.2024		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

33	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком)	1	18.01.2024		
34	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1	22.01.2024		
35	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1	25.01.2024		
36	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1	29.01.2024		
37	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1	01.02.2024		
38	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1	05.02.2024		
39	Гимнастика: упражнения в равновесии	1	08.02.2024		
40	Гимнастика: упражнения в равновесии	1	12.02.2024		
41	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1	15.02.2024		
42	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1	26.02.2024		
43	Гимнастика: упражнения с фитболами	1	29.02.2024		
44	Гимнастика: упражнения с фитболами	1	04.03.2024		
45	Гимнастика: упражнения с лентами	1	07.03.2024		
46	Гимнастика: упражнения с лентами	1	11.03.2024		
47	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1	14.03.2024		
48	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»	1	18.03.2024		
49	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»	1	01.04.2024		
50	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы — солдаты»	1	04.04.2024		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

51	Подвижные игры: Игры с элементами обще-развивающих упражнений «Мы — солдаты»	1	08.04.2024		
52	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!»	1	11.04.2024		
53	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!»	1	15.04.2024		
54	Подвижные игры: на развитие ловкости	1	18.04.2024		
55	Подвижные игры: на развитие ловкости	1	22.04.2024		
56	Коррекционные игры: игра «Воробышки и кот»	1	25.04.2024		
57	Коррекционные игры: игра «Воробышки и кот»	1	03.05.2024		
58	Коррекционные игры: игра «Кот и мыши»	1	06.05.2024		
59	Коррекционные игры: игра «Кот и мыши»	1	13.05.2024		
60	Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»	1	17.05.2024		
61	Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»	1	20.05.2024		
62	Подвижные игры: с мячом «Кого назвали -тот и ловит»	1	24.05.2024		
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			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

68	Коррекционные игры: с прыжками	1			
69	Коррекционные игры: с прыжками	1			
70	Коррекционные игры: с прыжками	1			
71	Коррекционные игры с бегом	1			
72	Коррекционные игры с бегом	1			
73	Коррекционные игры: игра «Летает - не летает»	1	09.10.2023		
74	Коррекционные игры: игра «Летает - не летает»	1	12.10.2023		
75	Коррекционные игры: с метанием	1	16.10.2023		
76	Коррекционные игры: с метанием	1	19.10.2023		
77	Коррекционные игры: с метанием	1	23.10.2023		
78	Теоретические сведения: Личная гигиена. Здоровый образ жизни	1	26.10.2023		
79	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1	09.11.2023		
80	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1	13.11.2023		
81	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1	16.11.2023		
82	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1	20.11.2023		
83	Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий	1	23.11.2023		
84	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1	27.11.2023		
85	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1	30.11.2023		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

86	Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления	1	04.12.2023		
87	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	1	07.12.2023		
88	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	1	11.12.2023		
89	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1	14.12.2023		
90	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1	18.12.2023		
91	Легкая атлетика: прыжок в длину с места	1	21.12.2023		
92	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1	25.12.2023		
93	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1	11.01.2024		
94	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1	15.01.2024		
95	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	18.01.2024		
96	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	22.01.2024		
97	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	25.01.2024		
98	Игры с элементами л/а	1	29.01.2024		
99	Игры с элементами л/а	1	01.02.2024		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699