



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 4 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

199106, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.80 литер А
Тел. (812) 321-36-73, Тел./факс (812) 321-72-06: e-mail 4-kor@mail.ru www.4-kor.ru
ИНН/КПП 7801136687/780101001 ОГРН 1037800060770 ОКПО 52153776

ПРИНЯТА

и рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 4 Василеостровского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБОУ школы №4
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
от 11.09.2023 № 110-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Адаптивная физическая культура
для 4 «А» класса

Учитель:
Иванов Андрей Аркадьевич
Первая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-методической работе
ГБОУ школы № 4 Василеостровского
района Санкт-Петербурга

_____ С. А. Соловьев
« ____ » _____ 20 ____ г.

Санкт – Петербург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; – содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

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 физической культуры и осознанно их применять;
 - иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
 - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
 - иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
 - взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

– старт не из требуемого положения;

- отгалкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 7 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов): у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Метание теннисных мячей в различные цели из различных и. п.	1	01.09.2023
2	Метание теннисных мячей за определенное время.	1	04.09.2023
3	Метание теннисных мячей в различные цели из различных и. п. за определенное время	1	05.09.2023
4	Метание теннисного мяча с места	1	08.09.2023
5	Метание теннисного мяча с 3-х шагов	1	11.09.2023
6	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега.	1	12.09.2023
7	Толкание набивного мяча	1	15.09.2023
8	Толкание набивного мяча	1	18.09.2023
9	Ускорения (60м) с высокого старта	1	19.09.2023
10	Ускорения из различных исходных положений	1	22.09.2023
11	Тройной прыжок с места.	1	25.09.2023
12	Тройной прыжок с места и небольшого разбега.	1	26.09.2023
13	Волейбол. 1. Прием и передача мяча сверху в парах.	1	29.09.2023
14	Волейбол. 1. Прием и передача мяча сверху в парах после перемещения.	1	02.10.2023
15	Волейбол. 1. Прием и передача мяча сверху в парах после перемещения.	1	03.10.2023
16	Волейбол. 1. Прием и передача мяча сверху в парах после перемещения.	1	06.10.2023
17	Волейбол. 2. Прием и передача мяча снизу в парах после перемещения.	1	09.10.2023
18	Волейбол.	1	10.10.2023

	2. Прием и передача мяча снизу в парах после перемещения.		
19	Волейбол. 2. Прием и передача мяча снизу в парах после перемещения.	1	13.10.2023
20	Волейбол. Учебные игры по упрощенным правилам	1	16.10.2023
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	17.10.2023
22	Баскетбол. Броски мяча в кольцо	1	20.10.2023
23	Баскетбол. 1. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением остановкой.	1	23.10.2023
24	Баскетбол. 1. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1	24.10.2023
25	Баскетбол. 2. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	06.11.2023
26	Баскетбол. 2. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	07.11.2023
27	Бадминтон. 1. накаты справа и слева; подачи прямые и боковые.	1	10.11.2023
28	Бадминтон. 1. накаты справа и слева;	1	13.11.2023
29	Бадминтон. 1. накаты справа и слева;	1	14.11.2023
30	Бадминтон. 1. подрезка справа, подрезка слева.	1	17.11.2023
31	Бадминтон. 1. Одиночные игры.	1	20.11.2023

32	Упражнения в лазании и перелезании.	1	21.11.2023
33	Упражнения в лазании и перелезании.	1	24.11.2023
34	Упражнения в лазании и перелезании.	1	27.11.2023
35	Упражнения на равновесие (комбинации на гимнастической скамейке).	1	28.11.2023
36	Упражнения на равновесие (комбинации на гимнастической скамейке).	1	01.12.2023
37	Упражнения на равновесие (комбинации на гимнастической скамейке).	1	04.12.2023
38	Прыжки в глубину и длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки.	1	05.12.2023
39	Прыжки в глубину и длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки.	1	08.12.2023
40	Прыжки в глубину и длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки.	1	11.12.2023
41	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	12.12.2023
42	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	15.12.2023
43	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	18.12.2023
44	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	19.12.2023
45	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	22.12.2023
46	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	25.12.2023
47	Подвижные игры с элементами ОРУ, бегом.	1	26.12.2023
48	Подвижные игры с элементами ОРУ, бегом.	1	29.12.2023
49	Подвижные игры с элементами ОРУ, бегом.	1	09.01.2024
50	Подвижные игры с прыжками, метанием и ловлей мяча	1	12.01.2024
51	Подвижные игры с прыжками, метанием и ловлей мяча	1	15.01.2024
52	Подвижные игры с прыжками, метанием и ловлей мяча	1	16.01.2024
53	Баскетбол. 1. Ловля и передача мяча.	1	19.01.2024
54	Баскетбол. 2. Ведение мяча вокруг препятствий	1	22.01.2024
55	Баскетбол. 3. Броски в кольцо.	1	23.01.2024

56	Баскетбол. 4. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1	26.01.2024
57	Баскетбол. 4. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1	29.01.2024
58	Баскетбол. 4. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1	30.01.2024
59	Бадминтон. 1. Тактические приемы – защитника против атакующего, атакующего против атакующего.	1	02.02.2024
60	Бадминтон. 1. Одиночные и парные игры.	1	05.02.2024
61	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 5 мин.	1	06.02.2024
62	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.	1	09.02.2024
63	Толкание набивного мяча с места одной рукой.	1	12.02.2024
64	Толкание набивного мяча с места одной рукой.	1	13.02.2024
65	Ускорения из различных исходных положений.	1	16.02.2024
66	Ускорения из различных исходных положений.	1	19.02.2024
67	Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов разбега.	1	20.02.2024
68	Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов разбега.	1	23.02.2024
69	Упражнения в лазании и перелезании.	1	26.02.2024
70	Упражнения в лазании и перелезании.	1	27.02.2024
71	Упражнения в лазании и перелезании.	1	01.03.2024
72	Упражнения на равновесие (комбинации на гимнастической скамейке).	1	04.03.2024
73	Упражнения на равновесие (комбинации на гимнастической скамейке).	1	05.03.2024
74	Упражнения на равновесие (комбинации на гимнастической скамейке).	1	08.03.2024
75	Прыжки в глубину и длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки.	1	11.03.2024
76	Прыжки в глубину и длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки.	1	12.03.2024
76	Прыжки в глубину и длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки.	1	15.03.2024

77	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	18.03.2024
78	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	19.03.2024
79	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	22.03.2024
80	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	25.03.2024
81	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	08.04.2024
82	Гимнастические комбинации из изученных акробатических упражнений.	1	09.04.2024
83	Подвижные игры с элементами ОРУ, бегом.	1	12.04.2024
84	Подвижные игры с элементами ОРУ, бегом.	1	15.04.2024
85	Подвижные игры с элементами ОРУ, бегом.	1	16.04.2024
86	Подвижные игры с прыжками, метанием и ловлей мяча	1	19.04.2024
87	Подвижные игры с прыжками, метанием и ловлей мяча	1	22.04.2024
88	Баскетбол. 1. Ловля и передача мяча.	1	23.04.2024
89	Баскетбол. 2. Ведение мяча вокруг препятствий	1	26.04.2024
90	Баскетбол. 3. Броски в кольцо.	1	29.04.2024
91	Баскетбол. 4. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1	30.04.2024
92	Баскетбол. 4. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1	03.05.2024
93	Бадминтон. 1. Тактические приемы – защитника против атакующего, атакующего против атакующего.	1	06.05.2024
94	Бадминтон. 1. Одиночные и парные игры.	1	07.05.2024
95	Бадминтон. 1. Одиночные и парные игры.	1	10.05.2024

96	Метание теннисных мячей в различные цели из различных и. п.	1	13.05.2024
97	Метание теннисных мячей за определенное время.	1	14.05.2024
98	Метание теннисных мячей в различные цели из различных и. п. за определенное время	1	17.05.2024
99	Метание теннисного мяча с места	1	20.05.2024
100	Метание теннисных мячей в различные цели из различных и. п. за определенное время	1	21.05.2024
101	Метание теннисного мяча с места	1	24.05.2024
102	Метание теннисного мяча с 3-х шагов	1	