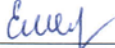



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управления образования" г. Рубцовска
МБОУ "ООШ № 26"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей начального
цикла


Емельяненко Н.В.
Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Дубова Л.В.
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Титова С.А.
Приказ № 105 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная, вариант 8.2)

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1 Г класса**

г. Рубцовск 2023

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2)
- Положением о рабочей программе МБОУ «ООШ №26 им.А.С.Пушкина»
- Годового календарного графика на 2023-2024 учебный год

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.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает **ряд конкретных задач физического воспитания:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- **формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;**
- **поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;**
- **формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;**
- **воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;**
- **воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;**

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению АООП, который предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

Содержание курса «Физическая культура» представлена в АООП следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Место курса в учебном плане

На прохождение курса физической культуры в 1¹ (дополнительном первом классе) отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

Планируемые результаты изучения курса

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать 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;
- 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.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Разделы курса	Тема
---------------	------

<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами;

	<ul style="list-style-type: none"> - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие; - лазанье и перелезание; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
<p>Игры</p>	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные игры - Игры с бегом; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча;

	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с построениями и перестроениями; - Игры с элементами общеразвивающих упражнений; - Игры с бросанием, ловлей, метанием.
--	---

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы;

технические средства обучения;

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При переходе в 1 класс обучающийся может уметь:

- Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
- Двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них
- Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
- Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр

- Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель
- Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»

Календарно-тематический план предмета « адаптивная физическая культура РАС»

1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно - развивающей среде	2		
1	Знакомство с физкультурным залом	1		
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1		
	Построение и перестроения	1		
3	Упражнения в построении парами	1		
	Ходьба и упражнения в равновесии	3		
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	1		
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1		
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1		
	Бег	1		
7	Бег вслед за учителем	1		
8	Бег вслед за учителем			
	Прыжки	1		
9	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1		
10	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)			
	Катание, бросание, ловля округлых предметов	1		
11	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1		
12	Прокатывание мяча двумя руками друг другу			
	Ползание и лазанье	1		
13	Ползание на четвереньках по прямой линии	1		

	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно - развивающей среде	2		
14	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	1		
15	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1		
16	Совместные с каждым учащимся игры с мячом			
	Построение и перестроения	1		
17	Упражнения в построении по одному в ряд	1		
	Ходьба и упражнения в равновесии	2		
18	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1		
19	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1		
20	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки			
	Бег	1		
21	Бег в различных направлениях	1		
22	Бег в различных направлениях			
	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2		
23	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1		
24	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1		
	Ползание и лазанье	2		
25	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1		
26	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1		
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно - развивающей среде	2		
27	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1		
28	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1		
	Построение и перестроения	2		

29	Упражнения в построении в колонну друг за другом	1		
30	Упражнения в построении в колонну друг за другом	1		
	Ходьба и упражнения в равновесии	2		
31	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1		
32	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1		
	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2		
33	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1		
34	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги			
35	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1		
	Ползание и лазанье	2		
36	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	1		
37	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	1		
	Построение и перестроения	2		
38	Упражнения в построении парами	1		
39	Упражнения в построении парами	1		
	Ходьба и упражнения в равновесии	2		
40	Упражнения в перешагивании из круга в круг	1		
41	Упражнения в перешагивании из круга в круг	1		
	Бег	2		
42	Бег между объемными модулями	1		

43	Бег между объемными модулями	1		
	Прыжки	2		
44	Прыжки на месте на двух ногах	1		
45	Прыжки на месте на двух ногах	1		
	Лыжная подготовка	22		
46	Знакомство с лыжным инвентарем. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
47	Ходьба на лыжах ступающим шагом 10 метров, подвижная игра «Снежинки»	1		
48	Ходьба на лыжах ступающим шагом 15 метров, подвижная игра «Снежинки»	1		
49	Ходьба на лыжах ступающим шагом 15-20 метров, подвижная игра «Снежинки»	1		
50	Повороты на лыжах переступанием, игра «Два мороза»	1		
51	Повороты на лыжах переступанием, игра «Два мороза»	1		
52	Повороты на лыжах переступанием, игра «Два мороза»	1		
53	Повороты на лыжах прыжком, игра «Метелица»	1		
54	Повороты на лыжах прыжком, игра «Метелица»	1		
55	Скользкий шаг, игра «Самокат»	1		
56	Скользкий шаг, игра «Самокат»	1		
57	Прохождение по прямой скользящим шагом 50-100 метров	1		
58	Прохождение по прямой скользящим шагом 50-100 метров	1		
59	Шаги «лесенкой» по прямой, игра «Гормошка»	1		
60	Шаги «лесенкой» по прямой, игра «Гормошка»	1		
61	Подъем на склон «лесенкой», спуск «лесенкой»	1		
62	Подъем на склон «лесенкой», спуск «лесенкой»	1		

63	Прохождение по кругу скользящим шагом	1		
64	Прохождение по кругу скользящим шагом	1		
65	Обучение торможению, скользящий шаг	1		
66	Обучение торможению, скользящий шаг	1		
67	Прохождение дистанции скользящим шагом 500 м	1		
	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2		
68	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	1		
69	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	1		
	Ползание и лазанье	2		
70	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1		
71	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1		
	Построение и перестроения	1		
72	Упражнения в построении по одному в ряд	1		
	Ходьба и упражнения в равновесии	2		
73	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1		
74	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде			
75	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	1		
	Прыжки	3		
76	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1		
77	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1		
78	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	1		
	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2		

79	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1		
80	Упражнения ловить мяч брошенный учителем			
81	Упражнения бросать мяч учителю	1		
82	Упражнения бросать мяч учителю			
	Ползание и лазанье	4		
83	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	1		
84	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	1		
85	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1		
86	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1		
	Построение и перестроения	3		
87	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	1		
88	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	1		
89	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	1		
	Ходьба и упражнения в равновесии	4		
90	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1		
91	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1		
92	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	1		
93	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	1		
	Бег	3		
94	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	1		
95	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	1		
96	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	1		
	Ползание и лазанье	2		

97	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	1		
98	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	1		
99	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек			