

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
(предметной области «физическая культу.ра»
для обучающихся 1-4 классов РАС 8.3
МБОУ-СОШ №20)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО для обучающихся с РАС (вариант 8.2), установленным ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, а также федеральной программы воспитания.

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» учитывает особенности развития обучающихся с РАС, имеет коррекционную направленность, содействует всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Предметная область: Физическая культура

Физическая культура (адаптивная)

Учебный предмет «Физическая культура» располагается в учебном плане в предметной области «Физическая культура». Программа пролонгирована на шесть лет обучения. Количество часов для изучения предмета в 1 дополнительных классах и 1 классе - 3 часа в неделю (99 часов), из расчета 33 учебные недели. Во 2—4 классах - 3ч в неделю (102 часа), 34 учебные недели.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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.

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

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.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. 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, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

- Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками; с флажками;
- с малыми обручами; 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. Легкая атлетика

Теоретические сведения. 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. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. 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)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры; 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; Игры с бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

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 уча-

ствия 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.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 дополнительный класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках	4
2	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	4
3	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	3
4	Прыжки в длину с места	4
5	Перепрыгивание через препятствия	3
6	Бросание мяча, ловля мяча	4
7	Упражнения с набивными мячами	3
8	Метание малого мяча в цель	4
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3
10	Развитие ориентации в пространстве	3
11	Развитие ловкости	4
12	Развитие координации	3
13	Подскоки на мячах- фитболах	5
14	Прыжки с продвижением вперед	2
15	Коррекционные игры	8
16	Развитие скоростно-силовой выносливости	4
17	Игровые упражнения на мячах фитболах	4

18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6
19	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	3
20	Перелазание через мягкие модули	2

21	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	2
22	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	4
23	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц-ловища и ног.	2
24	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	2
25	Упражнения в лазанье по шведской стенке	3
26	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	2
27	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	2
28	Коррекционные игры с метанием	2
29	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1
30	Развитие силы	3
	Итого	99 часов

1 класс

Тема раздела	1 класс
1. Знания о физической культуре	7
2. Физическое совершенствование	92
2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	15
2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	68
2.2.1. Гимнастика с элементами акробатики	17
2.2.2. Легкая атлетика	18
2.2.3. Лыжные гонки	12
2.2.4. Подвижные игры	21
3. Самостоятельные занятия	9
ВСЕГО	99

2 класс

Тема раздела	2 класс
1. Знания о физической культуре	7
2. Физическое совершенствование	95
2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	15
2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	71

2.2.1. Гимнастика с элементами акробатики	18
2.2.2. Легкая атлетика	16
2.2.3. Лыжные гонки	15
2.2.4. Подвижные игры	22
3. Самостоятельные занятия	9
Итого	102

3 класс

Тема раздела	3 класс
1. Знания о физической культуре	6
2. Физическое совершенствование	84
<i>2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>18</i>
<i>2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	<i>66</i>
2.2.1. Гимнастика с элементами акробатики	18
2.2.2. Легкая атлетика	14
2.2.3. Лыжные гонки	12
2.2.4. Подвижные игры	22
3. Самостоятельные занятия	12
ВСЕГО	102

4 класс

Тема раздела	4 класс
1. Знания о физической культуре	10
2. Физическое совершенствование	95
<i>2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>15</i>
<i>2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	<i>68</i>
2.2.1. Гимнастика с элементами акробатики	18
2.2.2. Легкая атлетика	16
2.2.3. Лыжные гонки	10
2.2.4. Подвижные игры	22
3. Самостоятельные занятия	12

BCEFO	105
--------------	------------