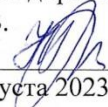


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Лицей № 176»

ПРИНЯТО
протокол заседания
методической кафедры учителей кафедры
начального образования
от «24» августа 2023г №1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Нагих Н.В.

от «24» августа 2023г протокол №1

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»
для обучающихся с ОВЗ (вариант РАС 8.2)
для начального общего образования
Срок освоения программы: 5 лет (с 1 по 4 класс)

Составитель:
Матвеева Л.В.,
учитель физической культуры

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 2.9.5. федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО с ОВЗ), федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования (далее - ФАОП НОО) и реализуется 5 лет с 1 по 4 классы. Данная рабочая программа является частью содержательного раздела адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (далее - АООП НОО) МАОУ «Лицей №176».

Рабочая программа по физической культуре разработана учителем физической культуры в соответствии с положением о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (в том числе внеурочной деятельности), дисциплин (модулей) в МАОУ «Лицей № 176» и определяет организацию образовательной деятельности учителем в лицее по определенному учебному предмету.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического кафедры учителей начального образования и согласована с заместителем директора по учебно – воспитательной работе. Рабочая программа содержит 8 пунктов:

- 1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели при получении НОО с учетом специфики учебного предмета, коррекционного курса;
- 2) общую характеристику учебного предмета, коррекционного курса;
- 3) описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане;
- 4) описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- 5) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, коррекционного курса
- 6) содержание учебного предмета, коррекционного курса;
- 7) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
- 8) описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Программа дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» (АФК) на уровне начального общего образования; устанавливает предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программ состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

В программе предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа учитывает особенности развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее РАС), имеет коррекционную направленность, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к

своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цель реализации программы – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основные задачи для обучающихся, имеющих расстройства аутистического спектра:

- укрепление здоровья, закаливание организма, формирование осанки и коррекция ее нарушений;

- развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, навыков основных движений (бег, ходьба, метание, прыжки, лазание и другие);

- совершенствование основных физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, координационных, включая способность к статическому и динамическому равновесию);

- профилактика и коррекция нарушений физического и психомоторного развития;

- воспитание базовых гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- развитие физической работоспособности;

- воспитание познавательных интересов, знакомство детей доступными теоретическими сведениями по физической культуре;

- воспитание интереса к занятиям физической культурой;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;

- воспитание нравственных, моральных и волевых качеств (включая смелость, упорство в достижении цели), формирование навыков этикета и культурного поведения.

Образовательный процесс на уроках АФК имеет коррекционный характер. Его содержание обусловлено особенностями психофизического развития обучающихся с РАС. Он базируется на общедидактических и специальных принципах адаптивной физической культуры.

Основными подходами реализации Программы являются:

- программно-целевой, который предполагает создание единой системы планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Принципы реализации программы:

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;

- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

- вариативность решения поставленных задач, посредством применения различных средств АФК;

- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 8.2 АООП НОО для обучающихся с РАС, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс – 102 часа.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с РАС, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты.

Личностные результаты обучающихся проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты по «Адаптивной физической культуре» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить небольшие сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Модуль / тематический блок	Разделы	Предметные результаты
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т.д.): - объясняет понятия «физическая культура»,

		<p>«режим дня»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, <p>уроков физической</p> <p>подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных</p> <p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физической деятельности	<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план;

		<ul style="list-style-type: none"> - проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	<p>Упражнения без предметов</p> <p>Упражнения с предметами</p> <p>Прыжки</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно – моторной координации. - работает с системой поощрений;
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при

		<p>выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняют упражнения с направляющей помощью; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживают правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками.

Плавание	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила техники безопасности в бассейне; - выполняет упражнения по инструкции педагога; - выполняет инструкции; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног; - проговаривает термины; - удерживает правильную осанку.
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

6. Содержание учебного предмета

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Вариант 8.2
Знания об адаптивной физической культуре	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие</p>	<p>Правила личной гигиены: гигиена и ее значение для человека. Чистота одежды и обуви.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности). Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают инвентарь, одежду и обувь на

	<p>Из истории физической культуры</p>	<p>Значение и основные правила закаливания. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<p>пособиях); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>
	<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - соблюдают правила игры; - составляют простые предложения по описанию своей деятельности; - включаются в игровую деятельность с незначительной помощью учителя.</p>

<p>Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Теоретические сведения</p>	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам гимнастики; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотносить вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.
	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	<p>Акробатические упражнения Акробатические комбинации.</p>	<p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают видео материал с выполнением действия; - изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением; - составляют рассказ-описание (по-возможности) двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - выполняют упражнения с одновременным

			<p>проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий (по-возможности); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Ритмические упражнения</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координации</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).</p> <p>Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу;</p> <p>- ориентируется в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров;</p> <p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя.</p> <p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют в учителю при подготовке инвентаря;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- сообщает о своем состоянии здоровья учителю.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальную план; <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;

	<p>(гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы</p>	<p>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;</p> <p>- выполняют упражнение под контролем педагога.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	--

		<p>упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</p> <p>подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>	
Легкая атлетика	Теоретические сведения	<p>Теоретические сведения: 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 обучающихся 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам легкой атлетики; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотносить вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.
	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	<p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируется в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров; - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя; - демонстрируют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют в учителю при

		<p>положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p>подготовке инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимают участие в эстафетах; - сообщает о своем состоянии здоровья учителю; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений. <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальную план. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - проговаривают термины и порядок выполнения; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	<p>Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей:</p>	<p>Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Повторное выполнение</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируется в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор; - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя; - демонстрируют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют учителю при подготовке инвентаря; - принимают участие в эстафетах; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений. <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальную план. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p>

		<p>беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - проговаривают термины и порядок выполнения; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
--	--	---	--

<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).Волейбол: Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору»,</p>	<p>- Просматривают видеоматериал с правилами и примерами проведения игр; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - выбирают игры на основе личных предпочтений; - включаются в командное игровое взаимодействие; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила проведения игр; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
------------------------------------	---	--	--

		<p>«Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	
Лыжная подготовка	Теоретические сведения	<p>Теоретические сведения: 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. Виды подъемов и спусков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам лыжной подготовки; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку рассказывают правила поведения при лыжной подготовке; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации:</p> <p>Развитие выносливости:</p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <p><i>Этап закрепления:</i></p>

		<p>стойке. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - проговаривают термины и порядок выполнения; - участвуют в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы.
Плавание	Теоретические сведения	<p>Теоретические сведения: одежда и обувь пловца. Подготовка к занятиям в бассейне. Правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам плавания; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (напр. соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения в бассейне.

	<p>Обучение основным элементам плавания Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости:</p>	<p>Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде. Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности; - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план. <i>Этап закрепления:</i> - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют манипуляции с инвентарем для плавания; - проговаривают термины и порядок выполнения.</p>
--	---	--	--

**7. Тематическое планирование для АООП НОО для обучающихся с РАС,
вариант 8.2 (5 лет)**

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1 (доп)	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
І. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				

2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
6	Гимнастика	24	24	20	20	20
7	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
8	Лыжная подготовка	22	22	20	20	20
9	Плавание	-	-	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30
		99	99	102	102	102
Итого: 504 часа						

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с РАС образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- балансиры;
- фитболы;
- тренажеры для сенсорной интеграции;
- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом

случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.