

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Центральное управление министерства образования и науки**

**Самарской области**

**ГБОУ СОШ с. Подстепки**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
начальных классов

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Н.А.

Норкина

Протокол №1 от  
28.08.2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_/Т.В.

Разумовская

29.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор ГБОУ СОШ  
с.Подстепки

\_\_\_\_\_/А.Е.

Семенов

Приказ №174-ОД от  
30.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
адаптированной основной общеобразовательной программы начального  
общего образования для детей с расстройством аутистического спектра  
(вариант 8.2)

1 (дополнительный) класс  
на 2023/2024 учебный год

**с.Подстепки 2023**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» для 1 дополнительного класса разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с РАС (вариант 8.2), ГБОУ СОШ с. Подсёпки, в соответствии с ФГОС НОО.

**Общая цель** изучения предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися с РАС является:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

В соответствии с перечисленными трудностями, обозначенными в АООП НОО обучающихся с РАС и особыми образовательными потребностями, определяются **общие задачи учебного предмета:**

- Формирование первоначальных представлений о физической культуре.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитарности психомоторной сферы
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры). Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);

- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты освоения учебного предмета :**

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета:**

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умение адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
- умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- владение навыками смыслового чтения;
- способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- способность критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из разных источников;
- способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации

места занятий;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения учебного предмета :

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и

двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика с основами акробатики", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры", "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорт. Допускается для бесснежных районов ОРФ заменять тему "Лыжная подготовка" на углубленное освоение содержания тем "Гимнастика" и "Подвижные игры".

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
1.1	Знание о ФК: история развития физической культуры и первых соревнований	1
1.2	Знание о ФК: Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
1.3	Техника безопасности на уроках л/а Обучение построения в шеренгу и колонну Обучение технике старт в беге. Разучивание игры «Ловишка»	1
1.4	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м. Разучивание игры «Салки с домом»	1
1.5	Техника челночного бега 3×10м Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
1.6	Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса.	1
1.7	Обучение прыжкам в высоту. Контроль пульса. П/игра: «Зайцы в огороде»	1
1.8	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1

1.9	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» Бросок малого мяча	1
1.10	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек	1
1.11	Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1
1.12	Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1
1.13	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1
1.14	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. Обучение упражнениям на формирование осанки Обучение правилам лазания по наклонной лестнице, скамейке. Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1
1.15	Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост», полушпагат.	1
1.16	Техника «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» Обучение прохождения полосы препятствий	1
1.17	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	1
1.18	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений (кувырки, «мост»)	1
1.19	Тестирование техники акробатических элементов: кувырок вперед, положение «мост». Разучивание игры «День и ночь»	1
1.20	Осанка и её значение для здоровья человека. Комплекс упражнений «Ровная спина» П/и: «Аист»	1
1.21	Обучение парным упражнениям. Тестирование техники акробатических элементов равновесия: «ласточка», «мост», «березка»	1
1.22	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!» «Совушка» «Резиночки» (Русские игры)	1
1.23	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия)	1
1.24	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.. ПОДБОР ОДЕЖДЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ Техника передвижения ступающим шагом.	1
1.25	Способы ФД: Личная гигиена человека. Разучивание игр «Запрещенное движение», «Два мороза»	1

1.26	Физкультурно оздоровительная деятельность: Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками	1
1.27	Техника безопасности на уроках п/игр с основами сп/игр волейбол. Передача и ловля мяча в парах. П/и: «Наперегонки с мячом!»	1
1.28	Обучение технике передачи мяча от 1 Передачи мяча от груди, из-за головы, из-за плеча. П/и «Займи быстрее место!»	1
1.29	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.1	1
1.30	Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
1.31	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам.	1
1.32	Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место»	1
1.33	Техника старта и бега по прямой. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь П/и: «Быстро по местам»	1