

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

от «29» августа 2024 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Приказ № 187

от «29» августа 2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающегося 1 г класса

АООП образования для обучающихся с расстройствами

аутистического спектра. Вариант 8.2.

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кордонов Михаил Андреевич,
«Инструктор адаптивной физической культуры
и лечебной физической культуры»

с. Саранпауль 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (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.

Федеральный государственный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598

Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования (ФАОП НОО) для обучающихся с ОВЗ, утвержденная приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1023.

Программа учебного предмета «Физическая культура (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.

Цель реализации программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основные задачи учебного предмета:

укреплять здоровье, закалять организм, формировать осанку и обеспечивать коррекцию ее нарушений;

развивать и совершенствовать основные двигательные умения и навыки, навыки основных движений (бег, ходьба, метание, прыжки, лазание и другие);

совершенствовать основные физические способности (силовые, скоростные, выносливость, координационные, включая способность к статическому и динамическому равновесию);

обеспечивать профилактику и коррекцию нарушений физического и психомоторного развития;

воспитывать базовые гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;

развивать физическую работоспособность;

воспитывать познавательный интерес, знакомить обучающихся с доступными теоретическими сведениями по физической культуре;

воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

формировать потребность в систематических занятиях физической культурой;

воспитывать нравственные, моральные и волевые качества (включая смелость, упорство в достижении цели), формировать навыки этикета и культурного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся расстройствами аутистического спектра

- Максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, с использованием средств, методов и форм физической культуры и спорта.

- Пролонгирование процесса обучения двигательным действиям.

- Щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных групп детей с РАС.

- Специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и основных движений, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.

- Специальная работа по развитию координационных способностей (статического и динамического равновесия, дифференциации мышечных напряжений).

- Специальная (коррекционная) работа по преодолению отклонений обучающихся в развитии психомоторной сферы.

- Интеграционный подход к сенсорно-перцептивному и моторному развитию обучающихся.

- Формирование у обучающихся способности регулировать психоэмоциональное состояние, развитие эмоциональной и волевой сферы средствами физической культуры и спорта.
- Формирование способности к пространственно-временной ориентировке построения двигательного действия, глазодвигательной координации, мелкой и крупной моторики.
- Преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.).
- Формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы.
- Использование специального оборудования, технологий для коммуникации (при необходимости).

Специфические особые образовательные потребности в начале обучения.

необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения обучающегося в ситуацию обучения в спортивном зале, особенно на начальных этапах обучения;

- готовность педагога к возможной бытовой беспомощности и медлительности ученика, проблемам с посещением туалета, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью, которые вызваны задержкой формирования навыков самообслуживания и жизнеобеспечения;

специальная поддержка (индивидуальная и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;

дозированное тьюторское сопровождение и поддержка обучающегося в учебной деятельности на уроках АФК;

- четкая и упорядоченная временно-пространственная структура урока АФК, как основа самоорганизации деятельности обучающегося, понимания им происходящего на занятии;

- специальная работа по включению обучающегося с РАС в урочную деятельность в группе с другими детьми: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной, активное использование похвалы, формирование адекватного и продуктивного восприятия замечания в свой адрес и в адрес других обучающихся;

- организация обучения ребенка и оценка его достижений с учетом специфики усвоения им «простой» и «сложной» информации;

- специальная помощь в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающая их механического формального накопления и использования для аутостимуляции;

- создание условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса учителя), упорядоченности и предсказуемости происходящего;

- установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;

- трансляция установки на эмоциональный контакт одноклассникам обучающегося с РАС, не подчеркивая его особость, а показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлечение обучающихся в доступное взаимодействие;

- специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;

- учет избирательности в социальном развитии обучающегося с РАС.

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 102 часа за один учебный год (вариант 8.2 АООП НОО для обучающихся с РАС, три часа в неделю в каждом классе: 1 (дополнительный) класс - 102 часа.

1.Содержание обучения

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

К концу обучения в 1 дополнительном классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня; соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
2.2	Легкая атлетика	6	0	0	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	38	0	0	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	52	0	0	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		52			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
2	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
3	Считалки для подвижных игр	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
4	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

5	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
6	Обучение способам организации игровых площадок	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
7	Обучение способам организации игровых площадок	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
8	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
9	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
10	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
11	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
12	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
13	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
14	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
15	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
16	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
17	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
18	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

						ura.ru/
19	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
20	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
21	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
22	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
23	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	лыжах. Подвижные игры					
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
46	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 степени ГТО	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
47	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					ura.ru/
48	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
49	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
50	Считалки для подвижных игр	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
53	Обучение способам организации игровых площадок	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы. Учебник / Лях В. И. /2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1 класс: технологические карты уроков по учебнику Лях В. И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК

ЦОР, используемых на уроках физкультуры. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)