

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ГОРОДА КИРОВСКОЕ
ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от «26» августа 2024
г. № 1
Руководитель ШМО
Л.И. Воронова

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
И.Л. Сабельникова
« 26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «СШ №1 Г.КИРОВСКОЕ
ШАХТЕРСКОГО М.О.»
Л.В. Зуева
« 26» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

начального общего образования

для обучающихся с РАС (вариант 8.3)

1- 4 класса

Рабочую программу составила:
Лукиянова Ирина Альбертовна
учитель начальных классов

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» начального общего образования для обучающихся по АООП с РАС (вариант 8.3) разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 30 декабря 2022 г., регистрационный № 71930).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный № 62296).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован Минюстом России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.3) Утверждена приказом ГБОУ «СШ №1 Г.КИРОВСКОЕ ШАХТЕРСКОГО М.О.» от 26.09.2024 №149
- Календарный учебный график ГБОУ «СШ №1 Г.КИРОВСКОЕ ШАХТЕРСКОГО М.О.» на 2024/2025 учебный год утвержденным приказом директора школы от 26.08.2024 №148
- Приказ ГБОУ «СШ №1 ГОРОДА КИРОВСКОЕ ШАХТЕРСКОГО М.О.» от 01.09.2024 №154 од «Об организации индивидуальной формы обучения в 2024/2025 учебном году»
- Индивидуальный учебный план обучающегося, утвержденного ГБОУ «СШ №1 Г.КИРОВСКОЕ ШАХТЕРСКОГО М.О.» от 26.08.2024 №149
- РП по предмету утверждена приказом ГБОУ «СШ №1 Г.КИРОВСКОЕ ШАХТЕРСКОГО М.О.» от 26.09.2024 №150

При подготовке программы учтены также особые образовательные потребности обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» адресована обучающемуся **Шадуренко Г.** с расстройствами аутистического спектра с учетом реализации их образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью учебного плана 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Минимальный уровень:

иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
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;
иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
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, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
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.;
подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знать спортивные традиции своего народа и других народов;
знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Количество часов, отведенных на освоение предмета «Физическая культура» обучающимся по индивидуальному учебному плану составляет 3/102 часов в неделю/год.

Программа предмета «Физическая культура» реализуется в соответствии с Учебным планом в полном объеме через:

- индивидуальные занятия с учителем 0,5 кол-во часов в нед./год;

-самостоятельное изучение материала или вместе с родителями 2,5 нед./год;

-усвоение учебного материала в условиях класса (по расписанию класса и утвержденному графику);

-интенсификацию изучения тем;

- электронное или дистанционное изучение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы	
1	Знания о физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2	Физическое совершенствование	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	2.2.1. Гимнастика с элементами акробатики	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	2.2.2. Легкая атлетика	5	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	2.2.3. Подвижные игры	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	1	17	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К. р	П. р		
1	<i>Повторный инструктаж по безопасности жизнедеятельности обучающегося на уроках физической культуры. Правила предупреждения травм на уроках. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн.</i>	1			05.09.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Оздоровительная физическая культура Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			19.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Спортивно-оздоровительная физическая культура	1			03.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	<i>Гимнастика 5 ч Правила безопасности жизнедеятельности на уроках гимнастики.</i> Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)					
4	Построения и перестроения. Упражнения на равновесие;	1			17.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Построения и перестроения. Лазанье и перелезание;	1			14.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Упражнения с предметами: с большим мячом; с набивными мячами (вес 2 кг); переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1			28.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;	1			12.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	<i>Легкая атлетика 5 ч Правила безопасности жизнедеятельности на занятиях лёгкой атлетикой.</i> Ходьба, бег, прыжки.	1			26.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	<i>Инструктаж по безопасности жизнедеятельности обучающегося на уроках физической культуры.</i> Броски мяча в неподвижную мишень	1			09.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1			23.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			06.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Значение правильной осанки при ходьбе.	1			20.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	<i>Игры 5 ч Правила безопасности жизнедеятельности на</i>	1			06.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	<i>уроках во время игр.</i> Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Игры с бегом; Игры с прыжками;					
14	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча) Игры с метанием и ловлей мяча;	1			20.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Игры с построениями и перестроениями;	1			03.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Игры с элементами общеразвивающих упражнений; <i>Тестирование</i>	1			17.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Игры с бросанием, ловлей, метанием.	1			15.05	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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 «Адаптивная физическая культура».

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

Оценивание двигательных умений

Оценивание двигательных умений производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. Эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движений, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах (баскетбол, волейбол и др.) - положению рук и ног, контролю мяча, уверенности при выполнении упражнения; в метаниях - дальности и точности полета снаряда.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими считаются ошибки, 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 ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, количественный показатель ниже предполагаемого. 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 ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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

Тестирование физических способностей 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).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

**Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»
включает:**

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

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы;

технические средства обучения;

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

