

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Выселковский район

МАОУ СОШ №3 им. С.В.Дубинского ст. Березанской

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
начальных классов

—

руководитель Белоус Т.И.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

—

«30» 08 2023 г.

Ост Г.С.

УТВЕРЖДЕНО

Решением педсовета
МАОУ СОШ №3
мс.С.В.Дубинского
ст.Березанской

—

Андреев А.А.
Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с расстройством аутистического спектра 1

дополнительного класса

станция Березанская 2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты АООП по адаптивная физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по адаптивная физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках адаптивная физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
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. 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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал.

	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
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.

- Форма организации учебных занятий – урок

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА
ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках	4	
2	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	4	

3	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	3	
4	Прыжки в длину с места	4	
5	Перепрыгивание через препятствия	3	
6	Бросание мяча, ловля мяча	4	
7	Упражнения с набивными мячами	3	
8	Метание малого мяча в цель	4	
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3	
10	Развитие ориентации в пространстве	3	
11	Развитие ловкости	4	
12	Развитие координации	3	
13	Подскоки на мячах- фитболах	5	
14	Прыжки с продвижением вперед	2	
15	Коррекционные игры	8	
16	Развитие скоростно-силовой выносливости	4	
17	Игровые упражнения на мячах фитболах	4	
18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6	
19	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	3	
20	Перелазание через мягкие модули	2	
21	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	2	
22	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	4	
23	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	2	
24	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	2	
25	Упражнения в лазанье по шведской стенке	3	

26	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	2	
27	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	2	
28	Коррекционные игры с метанием	2	
29	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1	
30	Развитие силы	3	