

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Веневский центр образования №1 им. И.И. Мусатова»

| | | |
|--|---|---|
| Обсуждена на заседании МО учителей НОО цикла /протокол №1 от 29.08.2024/ | Принята педагогическим советом /протокол №1 от 29.08.2024/ | Утверждена приказом по МОУ ВЦО №1 им. И.И.Мусатова от 29.08.2024 г. №92 Директор МОУ ВЦО №1 им. И.И.Мусатова Н.Н.Малазония |
|--|---|---|

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с расстройствами
аутистического спектра вариант 8.3
Физическая физкультура**

Срок реализации: 1 год

Количество часов по программе – **17 ч.**, в неделю – **0,5ч.**

Классы – **3 класс**

*Программа составлена
учителем начальных классов:
Алферовой О.А.*

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с учащимися с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, на основе Основной образовательной программы НОО МОУ «Веневский центр образования №1»

Основания разработки рабочей программы:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (СанПиН 2.4.2.3286-15)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемыми результатами данного учебного предмета является освоение обучающимися с расстройствами аутистического спектра, осложненными легкой умственной отсталостью системы простейших двигательных координаций, физических качеств и умений; формирование положительной мотивации к учению, стимулирование речевой активности детей в условиях совместной спортивной, учебно-игровой деятельности; формирование элементарных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и спортом.

Программа обеспечивает достижение учащимися с интеллектуальными нарушениями следующих *личностных, предметных результатов и базовых учебных действий*.

Предметные результаты

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;
- 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.

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

| Группа БУД | Учебные действия и умения | |
|------------|---|---|
| | Минимальный уровень освоения | Достаточный уровень освоения |
| Личностные | - осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; | - осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - осознание себя как члена семьи |

| | | |
|-----------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к окружающей действительности; - проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе); | <ul style="list-style-type: none"> - способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья); - проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье); - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе. - готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими. |
| Коммуникативные | <ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в паре –«учитель- ученик»; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем | <ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям; - сотрудничать и |

| | | |
|--------------|---|--|
| | <p>и со сверстниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности. | <p>взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды; - конструктивно взаимодействовать с окружающими. |
| Регулятивные | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений; - уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкцией; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, | <ul style="list-style-type: none"> - вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - 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.; - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| | <p>организованно здороваться и т.д.);</p> <p>работать с различным спортивным инвентарем;</p> <p>активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).</p> | <p>(строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.);</p> <p>уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и помогать в его уборке после использования;</p> <p>активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).</p> |
| <p>Познавательные</p> | <p>знать требования техники безопасности на уроках, а также в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях;</p> <p>знать основные правила поведения на уроках физической культуры и их соблюдать;</p> <p>иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;</p> <p>- знать основные строевые команды;</p> <p>- иметь представление о двигательных действиях</p> | <p>знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.</p> <p>знать правила личной гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях;</p> <p>иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>знать и выполнять основные строевые команды;</p> <p>знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в</p> |

| | | |
|--|---|---------------------|
| | - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием. | повседневной жизни; |
|--|---|---------------------|

Содержание учебного курса

| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
|-------|------------------------------|-------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | (на каждом уроке) |
| 2. | Гимнастика | 5 |
| 3. | Легкая атлетика | 9 |
| 4. | Игры | 3 |

Тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|---------|---|--------------|
| | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма. | 1 |
| | Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч» | 1 |
| | Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном | 1 |
| | Легкая атлетика: Прыжки в длину с места | 1 |
| | Легкая атлетика: Прыжки через препятствия | 1 |
| | Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| | Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед | 1 |
| | Игры-эстафеты с элементами л/а | 1 |
| | Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну. | 1 |
| | Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1кг) | 1 |
| | Гимнастика: висы, лазание по гимнаст. скамейке, гимнаст. стенке | 1 |
| | Гимнастика: упражнения в равновесии | 1 |
| | Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг) | 1 |
| | Подвижные игры- эстафеты с элементами гимнастики | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| | Подвижные игры: игры элементами бега «Хвостики» | 1 |
| | Футбол. Удары мяча поворотам. Упрощенная игра | 1 |
| | Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами | 1 |
| | Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами | 1 |
| | Легкая атлетика: броски набивного мяча (1кг) двумя руками махом сверху, снизу | 1 |

Календарно-тематическое планирование

| раздел | темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности учащихся | Примечание | дата |
|----------------------|---|--------------|---|------------|------|
| Техника безопасности | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма. | 1 | Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; | | |
| игры | Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч» | 1 | | | |
| Легкая атлетика | Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном | 1 | | | |
| | Легкая атлетика: прыжки | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | на месте на двух ногах, на одной; спродвижением вперед | | | | |
| | Легкая атлетика: Прыжки в длину с места | 1 | | | |
| | Легкая атлетика: Прыжки через препятствия | 1 | <p>сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями(инструментам и, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</p> | | |
| | Легкая атлетика: Метание малого мяча вцель | 1 | | | |
| | Легкая атлетика: Метание малого мячана дальность. | 1 | | | |
| | Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед | 1 | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|--|
| Игры | Игры-эстафеты с элементами л/а | 1 | Активные действия- бег, прыжки, метание | | |
| | Игры-эстафеты с элементами л/а | 1 | Активные действия- бег, прыжки, метание | | |
| Техника безопасности | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики | 1 | Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик –ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и | | |
| Гимнастика | Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну. | 1 | | | |
| | Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов. | 2 | | | |
| | Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1 кг) | 1 | сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; | | |
| | Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики | 1 | | | |
| | Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия | 1 | | | |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|--|
| | Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке | 1 | ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. | | |
| | Гимнастика: упражнения в равновесии | 1 | | | |
| | Гимнастика упражнения с фитболами | 1 | | | |
| | Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг) | 1 | | | |
| Игры | Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики | 1 | | | |
| Техника безопасности | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр | 1 | | | |
| Игры | Коррекционные игры: игра «Кто внимательней» | 1 | | | |
| | Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь-дальше будешь» | 1 | | | |
| | Подвижные игры: игры с элементами бега «Хвостики» | 1 | работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, | | |
| | Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра | 1 | | | |
| | Коррекционные игры: с метанием «Метко в цель» | 1 | | | |
| | Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами | 1 | Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик – ученик, учитель – класс); использовать принятые | | |
| | Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами | 1 | | | |
| Легкая атлетика | Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность отскока от стены | 1 | | | |
| | Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность | 1 | | | |
| | Легкая атлетика: броски набивного мяча (1кг) двумя руками махом сверху, | 1 | | | |

| | | | | | |
|------|--------------------------------|---|---|--|--|
| | снизу | | ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); | | |
| Игры | Игры-эстафеты с элементами л/а | 1 | | | |