

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)
1 класс обучающихся с РАС (третий год обучения)
(вариант 8.3)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура (Адаптивная физическая культура) представлена в АООП следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

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	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none">- 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ по физической культуре (адаптивной 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 физической культуре (адаптивной 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 КЛАСС (ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках	4	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
2	Бег в медленном и быстром	4	Соблюдение элементарных

	темпе. Бег в заданном направлении.		правил. Демонстрируют выполнение беговых упражнений
3	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	3	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка
4	Прыжки в длину с места	4	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину с места
5	Перепрыгивание через препятствия	3	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного перепрыгивания через препятствия
6	Бросание мяча, ловля мяча	4	Демонстрируют выполнение броски и ловля мяча
7	Упражнения с набивными мячами	3	Демонстрируют выполнение упражнений с набивными мячами
8	Метание малого мяча в цель	4	Демонстрируют выполнение метания малого мяча в цель
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3	Демонстрируют выполнение прокатывание двумя руками друг другу
10	Развитие ориентации в пространстве	3	Демонстрируют выполнение ориентации в пространстве
11	Развитие ловкости	4	Демонстрируют выполнение развитие ловкости
12	Развитие координации	3	Демонстрируют выполнение развитие координации
13	Подскоки на мячах- фитболах	5	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
14	Прыжки с продвижением вперед	2	Демонстрируют выполнение прыжки с продвижением вперед
15	Коррекционные игры	8	Демонстрируют выполнение коррекционные игры
16	Развитие скоростно-силовой выносливости	4	Демонстрируют выполнение развитие скоростно-силовой выносливости
17	Игровые упражнения на мячах фитболах	4	Соблюдение элементарных правил техники безопасности

18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
19	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	3	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
20	Перелазание через мягкие модули	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
21	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
22	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	4	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
23	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
24	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
25	Упражнения в лазанье по шведской стенке	3	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
26	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
27	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	2	Демонстрируют выполнение метание малого мяча с места в стену
28	Коррекционные игры с метанием	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
29	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
30	Развитие силы	3	Соблюдение элементарных правил техники безопасности

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС (ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема урока	Количество во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж о правилах поведения во время образовательного процесса. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
2	Физическая нагрузка и отдых. Предупреждение травм во время занятий. Бег без задания	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
3 4	Бег в медленном темпе. Физическое развитие.	2	Демонстрируют выполнение бега в медленном темпе
5 6	Бег в быстром темпе.	2	Демонстрируют выполнение бега в быстром темпе
7 8	Бег в заданном направлении	2	Демонстрируют выполнение бега в заданном направлении
9 10	Поскоки и прыжки на месте	2	Демонстрируют выполнение поскоки и прыжки
11 12	Прыжки на двух ногах	2	Демонстрируют выполнение прыжки на двух ногах
13 14	Прыжки слегка продвигаясь вперед	2	Демонстрируют выполнение прыжки слегка продвигаясь вперед
15 16	Прыжки в длину с места	2	Демонстрируют выполнение прыжки в длину с места
17 18	Перепрыгивание через препятствия	2	Демонстрируют выполнение перепрыгивание через препятствия
19 20 21	Бросание мяча	3	Демонстрируют выполнение бросания мяча
22 23 24	Ловля мяча	3	Демонстрируют выполнение ловля мяча
25 26	Упражнения с набивными мячами	2	Демонстрируют выполнение с набивными мяча
27 28	Метание малого мяча в цель	2	Демонстрируют выполнение метания малого мяча
29	Прокатывание мяча двумя руками	2	Демонстрируют

30	друг другу		выполнение прокатывание мяча двумя руками друг другу
31 32	Развитие ориентации в пространстве	2	Демонстрируют выполнение развитие ориентации в пространстве
33 34	Развитие ловкости	2	Демонстрируют выполнение развитие ловкости
35 36	Развитие координации	2	Демонстрируют выполнение развитие ловкости
37 38	Развитие координации	2	Демонстрируют выполнение развитие координации
39 40	Прыжки с продвижением вперед	2	Демонстрируют выполнение прыжки с продвижением вперед
41	Коррекционные игры	1	Демонстрируют выполнение коррекционные игры
42	Коррекционные игры	1	Демонстрируют выполнение коррекционные игры
43	Коррекционные игры	1	Демонстрируют выполнение коррекционные игры
44 45	Развитие скоростно-силовой выносливости	2	Демонстрируют выполнение скоростно-силовых способностей
46	Игровые упражнения с мячами	1	Демонстрируют выполнение игровых упражнений с мячом
47	Игровые упражнения с мячами	1	Демонстрируют выполнение игровых упражнений с мячом
48	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
49	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
50	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за друг	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
51	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за друг	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
52 53	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
54	Перелазание через мягкие модули	2	Соблюдение элементарных

55			правил техники безопасности
56 57	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
58 59	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
60 61	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
62 63	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
64	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
65	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
66 67	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
68 69	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
79 80	Игры с метанием и ловлей мяча	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
81 82	Коррекционные игры с метанием	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
83 84	Игры с бегом	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
85 86	Игры с прыжками	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
87 88	Игры с построениями и перестроениями	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
89 90	Игры с элементами общеразвивающих упражнений;	2	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
91	Упражнения с гимнастическими палками	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
92	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
93	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
94	Упражнения для мышц ног	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
95	Упражнения на дыхание	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
96	Упражнения на дыхание	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
97	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности
98	Упражнения для формирования	1	Соблюдение элементарных

	правильной осанки		правил техники безопасности
99	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие	1	Соблюдение элементарных правил техники безопасности