

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пристенская основная общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области

<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Пристенская ООШ» Валуйского района Белгородской области _____ Грецкая Т.И.  «30» августа 2022 г.</p>	<p>«Принято» на педагогическом совете МОУ «Пристенская ООШ» Валуйского района Белгородской области Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Пристенская ООШ» Валуйского района Белгородской области _____ Данышина Г.П.  Приказ № 74 от «30» августа 2022 г.</p>
--	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся с РАС (Вариант 8.2)
3 класс

Программу составила учитель физической культуры:
Корнева А.А., первая квалификационная категория

с. Пристенъ
2022 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся с РАС (Вариант 8.2)

Личностные результаты для обучающихся 3 класса по учебному предмету «Адаптивная физкультура» проявляются в:

- ✓ положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- ✓ интересе к новому учебному материалу;
- ✓ ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- ✓ навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- ✓ овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- ✓ развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты для 3 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с РАС **метапредметные результаты** обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- ✓ планировать и контролировать учебные действия;
- ✓ строить сообщения в устной форме;
- ✓ проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- ✓ устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- ✓ понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- ✓ различать способы и результат действия;
- ✓ принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- ✓ адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- ✓ принимать участие в работе парами и группами;
- ✓ адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- ✓ активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с РАС научится:

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- ✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с РАС научится:

- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с РАС научится:

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ✓ оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся с РАС (Вариант 8.2)

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки –желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные виды учебной деятельности, применяемые на уроке: наблюдение, систематизация знаний, решение познавательных задач (проблем) (совместно с учителем и другими обучающимися класса, возможно, в паре с другим учеником, не имеющим ОВЗ).

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- ✓ Слушание объяснений учителя.
- ✓ Слушание и анализ выступлений одноклассников.
- ✓ Программирование деятельности (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- ✓ Выполнение заданий по разграничению понятий.
- ✓ Систематизация учебного материала (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- ✓ Наблюдение за демонстрациями учителя.
- ✓ Объяснение наблюдаемых явлений (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- ✓ Анализ проблемных ситуаций (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Формы учебной деятельности, применяемые на уроке: фронтальная работа, индивидуальная, групповая, подгрупповая, работа в парах. При проведении фронтальной работы на уроке, ребенку с РАС может требоваться поддержка со стороны тьютора.

Виды учебной деятельности обучающихся и формы организации учебных занятий, применяемые в рамках конкретных дисциплин, отбираются учителем исходя из индивидуальных возможностей ребенка к освоению конкретной темы в связи с чем не уточняются дополнительно в тематическом планировании программы.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика 8 ч.		
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1
2.	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. Игры :«Замри», «Исправь осанку»	1
3.	Урок-игра. Игры со скакалками. Игры:«Зеркало»,«Алфавит»	1
4.	Развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве	1
5.	Развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	1
6.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве.	1
7.	Обучение техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей	1
8.	Закрепление и совершенствование, развитие техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений	1
Подвижные игры 10 ч.		
9.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Овладение элементарными умениями при ловле, бросках и передаче мяча	1
10.	Урок-игра. Игры со скакалками. Игры: «Забегалы», «Люлька»	1
11.	Развитие и совершенствование элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча на месте и в движении шагом и бегом	1
12.	Закрепление и совершенствование движения ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве	1
13.	Урок-игра. Игры для подготовки к строю. Игры: «Построимся», «Быстро встань в колонну»	1
14.	Урок-игра. Игры с прыжками. Игры:« Прыжки по кочкам», «Волк во рву».	1
15.	совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	1

16.	Урок-игра. Игры для подготовки к строю. Игры:« Класс, смирно», « Кто быстрее встанет в круг»	1
17.	Самостоятельные занятия. Закрепление двигательных и игровых навыков, умений и способностей, координационных и кондиционных	1
18.	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры: «Метко в цель», «Гонка мячей»	1
Гимнастика 12 ч.		
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
20.	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием. Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	1
21.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	1
22.	Урок-игра. Игры с прыжками. Игры:«Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»	1
23.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
24.	Изучение и освоение навыков лазанья и перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	1
25.	Урок-игра. Игры на развитие внимания. Игры:« Правильно - неправильно», «Шагай».	1
26.	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием. Игры:« Поезд», «Альпинисты»	1
27.	Освоение навыков равновесия	1
28.	Освоение строевых упражнений	1
29.	Урок-игра. Игры на развитие внимания. Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»	1
30.	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1
Лыжная подготовка 14 ч.		
31.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1
32.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
33.	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры :«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»	1
34.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
35.	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
36.	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры:« Лисёнок - медвежонок», «Кто быстрее?»	1

37.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
38.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
39.	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	1
40.	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков. Повороты переступанием. п/и «По местам»	1
41.	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1
42.	Спуски в низкой стойке.	1
43.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
44.	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Снежные снайперы».	1
Подвижные игры. 7 ч.		
45.	Развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1
46.	Развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Охотники и утки»	1
47.	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола. «Выбивалы».	1
48.	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	1
49.	Воспитание чувства команды	1
50.	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»	1
51.	Совершенствование технико -тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков	1
Лёгкая атлетика. 17 ч.		
52.	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	1
53.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	1
54.	Урок-игра. Эстафеты с мячами	1
55.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку	1

56.	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд	1
57.	Урок-игра. Игры – испытания. «Круговая эстафета» (15-30м), «Встречная эстафета» (20-30м)	1
58.	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
59.	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
60.	Урок-игра. Подвижные игры	1
61.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки»	1
62.	Урок – эстафета.	1
63.	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Рыбаки и рыбки»	1
64.	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	1
65.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча.	1
66.	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	1
67.	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд	1
68.	Урок-игра. Игры на свежем воздухе.	1
	Итого	68 ч

Список приложений к рабочей программе:

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование

Приложение 2. Формы и средства контроля