

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

г. Калининграда средняя общеобразовательная школа № 2

АДАптированная рабочая программа
УЧЕБНОГО КУРСА

(приложение к АООП НОО обучающихся с РАС (вариант 8.3)

на 2021-2027 г.г.)

Предмет: физическая культура

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ; адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3); авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой.- М.: Просвещение, 2010.

Данная программа предназначена для учащегося 1 класса с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3), получающего образование в форме домашнего обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты включают овладение обучающимися 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:

- принятие учителя и учеников класса, первоначальные навыки взаимодействия с ними;
- положительное отношение к школе;
- развитие мотивации к обучению;
- развитие элементарных представлений об окружающем мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- развитие положительных свойств и качеств личности.

Предметные результаты по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области.

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;
- 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

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

	<p>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 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; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
Легкая атлетика	<p>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.</p>
Игры	<p>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.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Вводный инструктаж.	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1	
3.	Бег в медленном и быстром темпе.	1	
4.	Бег в заданном направлении.	1	
5.	Бег в медленном и быстром темпе.	1	
6.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	
7.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	
8.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
9.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	
10.	Прыжки в длину с места	1	
11.	Прыжки в длину с места	1	
12.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
13.	Прыжки в длину с места	1	
14.	Перепрыгивание через препятствия	1	
15.	Перепрыгивание через препятствия	1	
16.	Перепрыгивание через препятствия	1	
17.	Перепрыгивание через препятствия	1	
18.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
19.	Бросание мяча, ловля мяча	1	
20.	Бросание мяча, ловля мяча	1	
21.	Бросание мяча, ловля мяча	1	
22.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
23.	Упражнения с набивными мячами	1	
24.	Упражнения с набивными мячами	1	
25.	Упражнения с набивными мячами	1	
26.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной	1	

	дифференцировки и точности движений).		
27.	Метание малого мяча в цель	1	
28.	Метание малого мяча в цель	1	
29.	Метание малого мяча в цель	1	
30.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	
31.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	
32.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	
33.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
34.	Развитие ориентации в пространстве	1	
35.	Развитие ориентации в пространстве	1	
36.	Развитие ориентации в пространстве	1	
37.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
38.	Развитие ловкости	1	
39.	Развитие ловкости	1	
40.	Развитие координации	1	
41.	Развитие координации	1	
42.	Подскоки на мячах-фитболах	1	
43.	Подскоки на мячах-фитболах	1	
44.	Подскоки на мячах-фитболах	1	
45.	Прыжки с продвижением вперед	1	
46.	Прыжки с продвижением вперед	1	
47.	Прыжки с продвижением вперед	1	
48.	Коррекционные игры	1	
49.	Коррекционные игры	1	
50.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	
51.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	
52.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	
53.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1	
54.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1	
55.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1	
56.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1	
57.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
58.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
59.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
60.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1	
61.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1	
62.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1	
63.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1	
64.	Перелазание через мягкие модули	1	
65.	Перелазание через мягкие модули	1	
66.	Перелазание через мягкие модули	1	
67.	Ходьба стайкой в заданном направлении	1	
68.	Ходьба стайкой в заданном направлении	1	
69.	Ходьба стайкой в заданном направлении между предметами	1	
70.	Ходьба стайкой в заданном направлении между предметами	1	
71.	Общеразвивающие упражнения	1	
72.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1	
73.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1	
74.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1	
75.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1	
76.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1	

77.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1	
78.	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	1	
79.	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	1	
80.	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	1	
81.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
82.	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1	
83.	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1	
84.	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1	
85.	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1	
86.	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1	
87.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
88.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1	
89.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1	
90.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
91.	Коррекционные игры с метанием	1	
92.	Коррекционные игры с метанием	1	
93.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
94.	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1	
95.	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1	
96.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
97.	Развитие силы	1	
98.	Развитие силы	1	
99.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	