

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Калининская школа Первомайского района
Республики Крым»
(МБОУ Калининская школа)**

Приложение
к АООП НОО,
утвержденной приказом по школе
от 01.09.2023г № 220

ПРИНЯТА
педагогическим советом школы
(Протокол от 28.08.2024г № 01)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по школе
от 28.08.2024г №163

ПРИНЯТА
управляющим советом школы
(Протокол от 28.08.2024г № 01)

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
вариант 8.3**

по предмету «Адаптивная физическая культура»

Класс 1 дополнительный (2 год обучения)

Учебный год 2024 - 2025

Составитель Л. Ф. Белоущенко

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

1. ФГОС (Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 г № 1599);
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026);
3. Адаптированной основной образовательной программой (вариант 8.3) МБОУ Калининская школа.

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена обучающемуся 1 дополнительного класса (2 год обучения) с РАС для реализации в условиях надомного обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Предмет «Адаптивная физическая культура» рассчитан на очную форму обучения. В учебном плане на 2024-2025 учебный год на изучение данного предмета в 1 дополнительном классе (2 год обучения) выделено 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год (33 учебные недели). Из них аудиторная нагрузка составляет 1,5 часа в неделю, 50 часов в год, и на самостоятельную работу отводится 1,5 часа в неделю, что составляет 49 часов в год.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основные задачи адаптивной физической культуры для обучающихся, имеющих РАС:

- укрепление здоровья, закаливание организма, формирование осанки и коррекция ее нарушений;
- развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, навыков основных движений (бег, ходьба, метание, прыжки, лазание и другие);
- совершенствование основных физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, координационных, включая способность к статическому и динамическому равновесию);
- профилактика и коррекция нарушений физического и психомоторного развития;
- воспитание базовых гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- развитие физической работоспособности;
- воспитание познавательных интересов, знакомство детей доступными теоретическими сведениями по физической культуре;
- воспитание интереса к занятиям физической культурой;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;
- воспитание нравственных, моральных и волевых качеств (включая смелость, упорство в достижении цели), формирование навыков этикета и культурного поведения.

Образовательный процесс на уроках АФК имеет коррекционный характер. Его содержание обусловлено особенностями психофизического развития обучающихся с РАС. Он базируется на общедидактических и специальных принципах адаптивной физической культуры. Основными подходами реализации Программы являются:

- программно-целевой, который предполагает создание единой системы планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Планируемые результаты изучения курса

Предметные результаты АООП по 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 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.

Основное 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.
--	--

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	
		Занятия с учителем	Самостоятельная работа
I. Знания об адаптивной физической культуре			
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения	В процессе обучения
2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения	В процессе обучения
II. Способы физкультурной деятельности			
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения	В процессе обучения
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения	В процессе обучения
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения	В процессе обучения
III. Физическое совершенствование			
6	Гимнастика с основами акробатики	14	14
7	Легкая атлетика	15	15
8	Подвижные и спортивные игры	21	20
	Итого	50	49

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334608

Владелец Сидоренко Владимир Михайлович

Действителен с 30.07.2024 по 30.07.2025