

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Семикаракорского района

МБОУ Шаминская СОШ

РАССМОТРЕНО

на заседании МС



Кузнецова Л. Е.

Протокол №1
от «20» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом
совете

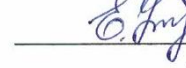


Худякова А. А.

Протокол №1
от «20» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Шаминская СОШ



Ушакова Е. Н.

Приказ №207
от «20» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Адаптированная физкультура»
обучающихся с расстройствами аутистического спектра**

(вариант 8.4)

(дополнительный первый)

2024-2025 учебный год

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим РАС, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Гимнастика», «Занятия

Описание места учебного предмета в учебном плане

2 дополнительный класс (2ой год обучения) – в объеме 2 часа в неделю – 62 часов

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения программы должны отражать: осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование уважительного отношения к иному мнению; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» начальной школе являются формирование следующих умений:

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой; умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Содержание рабочей программы

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

Физическая подготовка

Включает в себя подразделы: дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения.

Построение и перестроение. Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание.

Коррекционные подвижные игры

Включает в себя подвижные ролевые игры, игры-эстафеты и элементы спортивных игр и спортивных упражнений: баскетбол, волейбол, футбол.

Занятия на открытом воздухе зимой включают в себя подразделы:

Ходьба и бег по снегу и скользким поверхностям. Спуск с горы на санках.

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Физическая подготовка.

Дыхательные упражнения.

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - чу, чу, чу - выдох.

«Самолет» - у, у, у - выдох.

«Жук» - ж - ж - ж - выдох.

Основные положения и движения. Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в предыдущем классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головой - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекаат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Упражнение для формирования правильной осанки. Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

Построение и перестроение. Изучение, повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!» «Повернулись!».

Ходьба и бег. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Лазание, перелезание, подлезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

Коррекционные подвижные игры

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку.

Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча двумя руками в «бочку» (напольную цилиндрическую цель с диаметром 50-70 см и высотой 1-1,2 м) или кольцо закрепленное на высоте 1,2 м.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча способом «от груди».

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).

Кегельбан. Удержание мяча двумя руками. Катание мяча по полу в ряд кеглей на дистанции 3м.

Кольцеброс. Понятие линии броска. Бросание колец диаметром не менее 20 см на колышки с дистанции до 1,5 м

Занятия на открытом воздухе зимой

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.

Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.

Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам с помощью взрослого: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

Тематическое планирование
2 дополнительный класс (2ой год обучения),

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13 часов	
1	Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед.	1	05.09.2024
2	Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Лабиринт».	1	06.09.2024
3	Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке.	1	12.09.2024
4	Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки».	1	13.09.2024
5	Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я - тебе».	1	19.09.2024
6	Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель»	1	20.09.2024
7	Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой.	1	26.09.2024
8	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи»	1	27.09.2024
9	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан»	1	03.10.2024
10	Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1	04.10.2024
11	Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка»	1	10.10.2024
12	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-гага!»	1	11.10.2024
13	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1	17.10.2024
	Гимнастика	16 часов	
14	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1	18.10.2024
15	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики»	1	24.10.2024
16	Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.	1	25.10.2024
17	Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга.	1	07.11.2024
18	Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1	08.11.2024
19	Повторение построения в шеренгу. Перестроение в колонну.	1	14.11.2024
20	Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	15.11.2024
21	Повторение основной стойки. Команда «Вольно».	1	21.11.2024

	Построение в колонну по два без команды. Подвижная игра «Ленточки»		
22	Построение в колонну по два по команде. Команда «Отставить»	1	22.11.2024
23	Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами.	1	28.11.2024
24	Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород»	1	29.11.2024
25	Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью.	1	05.12.2024
26	Ходьба по гимнастической скамье	1	06.12.2024
27	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия	1	12.12.2024
28	Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье.	1	13.12.2024
29	Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона и перешагиванием через препятствия.	1	19.12.2024
	Занятия на открытом воздухе зимой	18 часов	
30	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1	20.12.2024
31	Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде.	1	26.12.2024
32	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период	1	27.12.2024
33	Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд»	1	09.01.2025
34	Подвижная игра «Снежинки». Подвижная игра «Как на тоненький ледок»	1	10.01.2025
35	Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности	1	16.01.2025
36	Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1	17.01.2025
37	Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1	23.01.2025
38	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки.	1	24.01.2025
39	Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!». Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1	30.01.2025
40	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1	31.01.2025
41	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1	06.02.2025
42	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1	07.02.2025
43	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1	20.02.2025
44	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10 м. на санках с поддержкой.	1	21.02.2025
45	Самостоятельный спуск с горы длиной 10м на	1	27.02.2025

	санках.		
46	Самостоятельный подъем санок на горку.	1	28.02.2025
47	Самостоятельный спуск с горы длиной 20м на санках	1	06.03.2025
	Легкая атлетика –	15 часов	
48	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?»	1	07.03.2025
49	ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени.	1	13.03.2025
50	ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом и без учета времени.	1	14.03.2025
51	Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра.	1	20.03.2025
52	Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы»	1	21.03.2025
53	Бег 50м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч»	1	03.04.2025
54	Прыжки на месте с изменением темпа и под счет.	1	04.04.2025
55	Выпрыгивание из приседа вверх.	1	10.04.2025
56	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок»	2	11.04.2025
57			17.04.2025
58	Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек»	2	18.04.2025
59			24.04.2025
60	метание малого мяча на дальность.	1	25.04.2025
61	бег на скорость 30 метров	1	15.05.2025
62	прыжок в длину с места.	1	16.05.2025
63	челночный бег.	1	22.05.2025
64	наклон вперед с измерением его глубины.	1	23.05.2025

Материально-техническое обеспечение

предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

- **спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.