**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Муниципальное образование города Рубцовска**

**МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №13"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Документ (47).jpg | УТВЕРЖДЕНО  Документ (72).jpgДиректор  С. Г. Куценко  Приказ № 43 от «28» августа 2024 г. |

‌

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ВАРИАНТ 8.3

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающейся 1 (дополнительного) класса

​**г. Рубцовск, ‌** **2024‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа предмета « Физическая культура»составлена для ученицы 1 (дополнительного) класса, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, которой на основании ПМПК рекомендовано обучение по программе коррекции (РАС 8.3). \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ находится на домашнем обучении, поэтому часть программы изучает самостоятельно.

Индивидуальная адаптированная рабочая программа по русскому языку составлена с учетом индивидуальных особенностей детей с РАС (расстройства аутистического спектра) данного класса. А также с согласия родителей (законных представителей) на основании их заявления, рекомендаций ПМПК и на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон  «Об образовании в Российской Федерации» от  29.12.2012г. №273-ФЗ.
* Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847).
* Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35850).
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
* Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования МБОУ « СОШ № 13» на 2024 – 2025 учебный год;
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. N ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ"
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.08. 2016 г. № 07 -3517 "Об учебниках для обучающихся с ОВЗ» и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту «Школа России».

Предмет «Физическая культура» играет важную роль в реализации основных целевых установок начального образования: становлении основ гражданской идентичности и мировоззрения; формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании младших школьников.

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

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.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизиче­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1/, 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению АООП, который предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Согласно АООП НОО (вариант 8.3) для обучающихся с РАС продолжительность учебного предмета в первом дополнительном классе составляет 99 часов – 3 часа в неделю. Милана находится на домашнем обучении, поэтому часть программы изучает самостоятельно.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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**

Содержание курса «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 | 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 (коррегирующие 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. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Примечание |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения на уроках | 4 |  |
| 2 | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 4 |  |
| 3 | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед | 3 |  |
| 4 | Прыжки в длину с места | 4 |  |
| 5 | Перепрыгивание через препятствия | 3 |  |
| 6 | Бросание мяча, ловля мяча | 4 |  |
| 7 | Упражнения с набивными мячами | 3 |  |
| 8 | Метание малого мяча в цель | 4 |  |
| 9 | Прокатывание мяча двумя руками друг другу | 3 |  |
| 10 | Развитие ориентации в пространстве | 3 |  |
| 11 | Развитие ловкости | 4 |  |
| 12 | Развитие координации | 3 |  |
| 13 | Подскоки на мячах- фитболах | 5 |  |
| 14 | Прыжки с продвижением вперед | 2 |  |
| 15 | Коррекционные игры | 8 |  |
| 16 | Развитие скоростно-силовой выносливости | 4 |  |
| 17 | Игровые упражнения на мячах фитболах | 4 |  |
| 18 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 6 |  |
| 19 | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом | 3 |  |
| 20 | Перелазание через мягкие модули | 2 |  |
| 21 | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами | 2 |  |
| 22 | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов | 4 |  |
| 23 | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног. | 2 |  |
| 24 | Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой | 2 |  |
| 25 | Упражнения в лазанье по шведской стенке | 3 |  |
| 26 | Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. | 2 |  |
| 27 | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. | 2 |  |
| 28 | Коррекционные игры с метанием | 2 |  |
| 29 | Прыжки с ноги на ногу - 10м. | 1 |  |
| 30 | Развитие силы | 3 |  |

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упраж­нений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства**:** мультимедийные обучаю­щие материалы, программы;

технические средства обучения;

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

При переходе в 1 класс обучающийся может уметь:

* Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
* Двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них
* Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
* Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр
* Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель
* Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»