

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**Отраденское управление**

**ГБОУ ООШ с. Муханово**

**Рассмотрено**

На ШМО учителей начальных  
классов  
руководитель ШМО  
Лелюк Л. А.  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

**Согласовано**

Заместитель директора по  
УВР  
Аленина С. В.  
29.08.2024 г.

**Утверждено**

Директор  
ГБОУ ООШ с. Муханово  
Харьков Г. Ю.  
Приказ № 65-од  
от 30.08.2024

**АДАптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающегося 3 класса с РАС

(вариант 8.2)

**Муханово 2024**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа разработана для обучения обучающегося с расстройствами аутистического спектра (далее - РАС) 3 класса, составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; (ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20, с изменениями и дополнениями, утвержденными приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1023);

Федеральной рабочей программы по предмету «Математика» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2), на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Русский язык» (далее – ФРП «Русский язык»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Вариант 8.2. предполагает, что обучающийся с РАС получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Методика АФК для обучающихся с РАС имеет ряд существенных отличий, обусловленных спецификой аутистического расстройства. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с РАС, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности развития при расстройствах аутистического спектра определяют особые образовательные потребности данной категории обучающихся при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

- обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК;
- организация и расширение контактов, вербального и невербального общения между педагогом и обучающимся, обучающимся и сверстниками;
- особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и коммуникативного поведения на занятиях АФК.

Программой предусмотрено применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения двигательным действиям обучающихся с РАС (план занятия, карточки с последовательностью физических упражнений на занятиях, постепенное введение нового материала и т.д.). Систему карточек и планов, разработанную педагогом, необходимо применять на каждом уроке с учетом раздела программы «Адаптивная физическая культура». Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной и оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с РАС, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с РАС реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с РАС знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных и необходимых жизненных компетенций.

Расстройство аутистического спектра характеризуется постоянным дефицитом в способности инициировать и поддерживать социальное взаимодействие и социальную

коммуникацию, а также рядом ограниченных, повторяющихся и негибких схем поведения и интересов. Дефициты достаточно серьёзны, чтобы вызывать нарушения в личной, семейной, социальной, образовательной, профессиональной или других важных областях функционирования и, как правило, носят всеобъемлющий характер и наблюдаются во всех сферах функционирования индивида, хотя могут варьироваться в зависимости от социального, образовательного или другого контекста. Люди в спектре демонстрируют полный диапазон интеллектуального функционирования и языковых способностей (по данным МКБ -11).

В ФАОП НОО для обучающихся с РАС представлены характерные формы аутистического расстройства, наличие которых предполагает обучение по варианту 8.2. В том числе, для части обучающихся с РАС, которым рекомендовано обучение по варианту 8.2 ФАОП НОО, типичны развёрнутые, достаточно сложные, но жёсткие программы поведения (в том числе речевого) и стереотипные увлечения. Они стремятся к достижению, успеху, и их поведение можно назвать целенаправленным, однако, они мало способны к исследованию, гибкому диалогу с обстоятельствами, и принимают лишь те задачи, с которыми заведомо могут справиться. Их стереотипность в большей степени выражается в стремлении сохранить не постоянство окружения, а неизменность собственной программы действий; необходимость по ходу менять программу действий может спровоцировать аффективный срыв.

Обучающиеся этой группы способны к развернутому монологу, но не к диалогу. Их умственное развитие часто производит блестящее впечатление, что подтверждается результатами стандартизированных обследований. Они могут рано проявить интерес к отвлеченным знаниям и накопить энциклопедическую информацию по астрономии, ботанике, электротехнике, генеалогии. При блестящих знаниях в отдельных областях, связанных с их стереотипными интересами, такие обучающиеся имеют ограниченное и фрагментарное представление о реальном окружающем мире. В области социального развития обучающиеся с РАС данной группы демонстрируют чрезвычайную наивность и прямолинейность, непонимание подтекста и контекста происходящего, при этом их социальная адаптация может быть достаточно успешной, особенно в случае постоянного специального сопровождения, позволяющего им получить опыт диалогических отношений, расширить круг интересов и сформировать навыки социального поведения.

Аутизм обучающихся с другим вариантом аутистического развития выступает не как защитная установка, а как лежащие на поверхности трудности общения: ранимость, тормозимость в контактах и проблемы организации диалога и произвольного взаимодействия. Такие обучающиеся тревожны, для них характерно легкое возникновение чувства сенсорного дискомфорта, они готовы испугаться при нарушении привычного хода событий. Они быстро устают, могут истощаться и перевозбуждаться, имеют выраженные проблемы организации внимания, сосредоточения на речевой инструкции, ее полного понимания. Отличие их в том, что они более, чем другие, ищут помощи близких, чрезвычайно зависят от них, нуждаются в постоянной поддержке и ободрении. Такие обучающиеся часто ведут себя чересчур правильно, боятся отступить от выработанных и зафиксированных форм одобренного поведения. В этом проявляется типичная для РАС негибкость и стереотипность.

Их психическое развитие характеризуется задержкой: неловкостью крупной и мелкой моторики, трудностью усвоения навыков самообслуживания; отставанием в развитии речи, ее нечеткостью, бедностью активного словарного запаса, аграмматизмами; медлительностью интеллектуальной деятельности, недостаточностью и фрагментарностью представлений об окружающем. Однако при адекватном психолого-педагогическом подходе они дают наибольшую динамику развития и имеют наилучший прогноз психического развития и социальной адаптации. У таких обучающихся часто проявляется парциальная одаренность, которая имеет перспективы плодотворной реализации.

Двигательная сфера обучающихся с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Обучающимся свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для обучающихся являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук. Характерной является разница моторной ловкости в привычной обстановке и вне ее; дефицитарность элементарной мелкой моторики; отсутствие указательных жестов, движений, означающих либо отрицание, либо утверждение, приветствия или прощания, затруднения в имитации движений взрослого. Возможно сопротивление в принятии обучающимся помощи при обучении двигательным навыкам.

У многих обучающихся с РАС отмечается отставание в массе и длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; отставания от нейротипичных сверстников в развитии физических качеств. К нарушениям основных движений относятся неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Трудности и возможности обучающихся с РАС на уровне начального образования значительно различаются и в зависимости от того, получали ли они адекватную специальную поддержку в дошкольном возрасте. Уровень психического развития обучающегося с РАС в первые годы школьного обучения зависит не только от характера и даже степени выраженности первичных биологически обусловленных проблем, но и от социального фактора - качества предшествующего обучения и воспитания.

Важно подчеркнуть, что для получения начального образования даже наиболее благополучные обучающиеся с РАС нуждаются в специальной поддержке, гарантирующей удовлетворение их особых образовательных потребностей.

В структуру особых образовательных потребностей обучающихся с РАС в области адаптивной физической культуры входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для обучающихся с РАС.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи для обучения двигательным действиям, необходимым в быту и взаимодействии с окружающими;
- индивидуализации обучения двигательным действиям;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию обучения двигательным действиям;

К особым образовательным потребностям в области адаптивной физической культуры, характерным для обучающихся с РАС, относятся:

- необходимость постепенного и индивидуально дозированного увеличения нагрузок в начале занятий физическими упражнениями. Посещение занятий должно быть регулярным, но регулируемым в соответствии с наличными возможностями обучающегося справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением;

выбор двигательной активности обучающегося должен в начале занятий основываться на более легких и интересных для него заданиях и постепенно, по возможности, включать все остальные упражнения;

необходимость специальной помощи в преодолении возможной бытовой беспомощности и медлительности обучающегося с РАС: проблем с посещением туалета, столовой, избирательности в еде, трудностей с переодеванием, страхом коммуникации(задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью) при встрече с незнакомым объектом, предметом, действием;

включение в занятия двигательных действий, физических упражнений, содействующие развитию социально-бытовых навыков;

необходимость специальной поддержки обучающихся с РАС (индивидуальной и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;

необходимость во временной и индивидуально дозированной поддержке как тьютором, так и ассистентом (помощником) организации всего пребывания обучающегося в школе и его учебного поведения на уроке; поддержка должна постепенно редуцироваться и сниматься по мере привыкания обучающегося с РАС, освоения им порядка школьной жизни, правил поведения на уроке физической культуры, развития его навыков социально-бытовой адаптации и коммуникации;

создание особенно четкой и упорядоченной временно-пространственной структуры уроков по физической культуре и всего пребывания обучающегося в школе, дающее ему опору для понимания происходящего и самоорганизации;

специальная работа по подведению обучающегося к возможности участия во фронтальной организации на уроке: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной; использование форм похвалы, учитывающих особенности обучающихся с РАС;

отработка у обучающегося с РАС возможности адекватно воспринимать замечания в свой адрес и в адрес других обучающихся;

введение специальных разделов коррекционного обучения, в том числе и средствами адаптивной физической культуры, способствующих преодолению фрагментарности представлений об окружающем, отработке средств коммуникации, социально-бытовых навыков;

специальная коррекционная помощь по осмыслению, упорядочиванию и дифференциации индивидуального жизненного опыта обучающегося, крайне неполного и фрагментарного; оказание ему помощи в проработке впечатлений, воспоминаний, представлений о будущем, развитие способности планировать, выбирать, сравнивать при различных видах двигательной активности;

помощь в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающая их механического формального накопления и использования для аутостимуляции на занятиях по физической культуре;

развитие внимания обучающихся с РАС к поступкам, чувствам близких взрослых и других обучающихся, специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;

использование существующих у обучающегося с РАС избирательных способностей, в том числе и к двигательным действиям, для его социального развития;

педагогический работник должен стараться не подчеркивать особенность обучающегося с РАС, а, показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлекать сверстников в доступное взаимодействие.

Общее число часов – 8.

Содержание программы раскрывает основные её содержательные линии, обязательные

для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

---

## Содержание учебного предмета

### Содержание обучения в 3 классе.

#### Модуль «Легкая атлетика»(осень)

##### Знания:

- легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой,
- связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья,
- основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки),
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице,
- моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

##### Физические упражнения.

Метание теннисного мяча в заданную цель.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег с ускорением и торможением.

Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях.

#### Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

##### Знания:

- основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная)
- нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы,
- влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям,
- усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка,
- гимнастика и виды гимнастической разминки,
- основные группы мышц человека;подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений,
- усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка,
- моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств,
- различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений,
- роль зрительного анализатора в жизни и физической активности. Влияние упражнений для глаз на зрение,
- роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь,
- влияние упражнений на эмоции и настроение.

### Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный) (при необходимости – с помощью тьютора).

С помощью учителя (тьютора) – освоение упражнений в танцах галоп и полька.

Упражнения (при необходимости – с помощью тьютора) в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Игры, способствующие развитию фиксации взора. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Дыхательные упражнения: статические, динамические, полное дыхание.

Упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Упражнения на расслабление. Потряхивания конечностей, изометрические с фазой расслабления.

## **Модуль «Лыжная подготовка»**

### Знания:

- правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений,
- правила и техника безопасности на лыжне,
- техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

### Физические упражнения.

С помощью учителя (тьютора) - передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

## **Модуль «Плавание»**

### Знания:

- правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах,
- техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде,
- виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.

### Физические упражнения.

С обязательной помощью тренера или тьютора – освоение упражнений ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров.

Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Я плыву», «Достать со дна».

## **Модуль «Подвижные и спортивные игры»**

### Знания:

- правила подвижных игр; сюжетные игры, распределение ролей,
- спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных,
- особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

### Физические упражнения.

С постоянной поддержкой тьютора: подвижные игры на включение в групповую работу и построение доверительных отношений «Руковички», «Щепки на реке», «Охота за тигром».

С постоянной поддержкой тьютора: подвижные игры на подражание и развитие ощущений «Покажи по-разному», «Кто я».

С помощью учителя (тьютора) – освоение элементов спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Включение обучающихся с РАС в групповые игры возможно только после индивидуальной подготовки и при постоянной поддержке тьютора.

## **Модуль «Легкая атлетика» (весна)**

### Знания:

- основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки),
- моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

### Физические упражнения.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег с ускорением и торможением.

---

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с РАС осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;
- представление о спортивных достижениях сборных команд России по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Понимание ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

## Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

## Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа также помогает осваивать *жизненные компетенции*, формирование которых требует специального обучения:

Развитие у обучающегося с РАС средствами АФК внимания и интереса к окружающим людям, способности к установлению эмоционального контакта со сверстниками во время совместной двигательной активности, к участию в подвижных и спортивных играх, эстафетах;

Формирование желания и возможности вступать в разнообразную коммуникацию, получать и давать информацию, делиться переживаниями, впечатлениями и оценками во время совместной двигательной активности;

Развитие опыта применения физических упражнений и разных форм двигательной активности обучающегося для физического самосовершенствования, осмысленного выбора вида физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности, построение порядка и плана двигательных действий и физических упражнений в зависимости от режима дня, задач занятия;

Развитие позитивного отношения к новым видам двигательной активности, физическим упражнениям, уменьшение тревоги и напряженности при неожиданных изменениях в привычном ходе событий и адекватности в реакции на них;

Формирование реальных представлений о собственных двигательных возможностях, способности обращаться за помощью к взрослым, в том числе, по вопросам медицинского сопровождения и соблюдении техники безопасности на занятиях физическими упражнениями и создания специальных условий для обучения и совершенствования новых двигательных действий;

Осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе;

Развитие имитационных способностей (умения подражать);

Формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве).

## Метапредметные результаты:

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с РАС должны быть сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Предполагается формирование у обучающегося с РАС следующих учебных познавательных действий:

1) базовые логические действия:

- умение ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных и психических нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- в совместной деятельности со взрослым (учителем, тьютором) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- умение совместно со взрослым (учителем, тьютором) анализировать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоения двигательных действий, улучшения темпо-ритмических и других характеристик выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности при освоении иных учебных предметов; с помощью учителя (тьютора) распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- с помощью взрослых (учителя, тьютора, родителей) использовать средства информационно-коммуникационных технологий (в том числе - Интернет с контролируемым выходом) для решения учебных и практических задач, оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с РАС в ходе изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования могут быть сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог (в части случаев – с помощью учителя, тьютора), задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге настолько, насколько это возможно, включая альтернативные способы коммуникации;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, с помощью учителя (тьютора) в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать при содействии взрослого (учителя, тьютора) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата настолько, насколько это возможно, в зависимости от способности к коммуникации обучающегося с РАС
- сотрудничать с помощью взрослого (учителя, тьютора) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью взрослых (учителя, тьютора) посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать с помощью взрослых (учителя, тьютора) возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки с помощью взрослого (учителя, тьютора);

- осуществлять с помощью взрослого (учителя, тьютора) информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся с РАС в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с РАС на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- лечебные и корригирующие упражнения для улучшения функции кардиореспираторной системы, профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия, стимуляции речевого и психического развития.
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения, объединяющие ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты

К концу обучения в **3 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);

- формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта, иметь понятие об индивидуальных видах спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, иметь представление о связи физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления (при необходимости – с помощью тьютора);
- иметь представление об общем строении человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- с помощью взрослого (учителя, тьютора, родителей) находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде (при необходимости – с помощью тьютора);
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- с помощью учителя (тьютора) выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам с помощью дидактических карточек, плана последовательности упражнений: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению (при необходимости – с помощью тьютора);
- с помощью учителя (тьютора) участвовать в бессюжетных подвижных играх, выполнении игровых заданий и спортивных эстафетах (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения (при необходимости – с помощью тьютора);
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики (при необходимости – с помощью тьютора).

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- с помощью учителя (тьютора) участвовать в организации игровых заданий на подражание и имитацию;

#### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль (при необходимости – с помощью тьютора);

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие (при необходимости – с помощью тьютора);
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений (при необходимости – с помощью тьютора), входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное);
- осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения,
- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировки в пространстве, равновесии(при необходимости – с помощью тьютора),
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка);
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

## Тематическое планирование

3 класс

<p><b>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</b></p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p>	<p><i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</li> <li>■ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>■ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</li> </ul> <p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p>	
	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям</li> </ul>	

	<p>Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<p>пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</li> </ul> <p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</li> <li>■ составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>■ измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</li> </ul> <p>составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)</p>	
<p><b>Физическое совершенствование</b> <i>Оздоровительная физическая культура(1 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</li> <li>■ разучивают последовательность приёмов закаливания</li> </ul>	

	<p>влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p>при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</li> <li>■ проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</li> </ul> <p><i>Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>■ разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</li> </ul> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</li> <li>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</li> <li>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</li> <li>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и</li> </ol>	
--	---	--	--

		<p>делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p><i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</li> <li>■ анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</li> </ul> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</p>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (3 ч).</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения в движении</p> <p>противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении</p>	<p>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</li> <li>■ разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: <ol style="list-style-type: none"> <li>1— «Класс, по три рассчитайсь!»;</li> <li>2— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</li> <li>3— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</li> </ol> </li> </ul> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: <ol style="list-style-type: none"> <li>1— «В колонну по три налево шагом марш!»;</li> <li>2— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход</li> </ol> </p>	

	<p>стилизированными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и</p>	<p>шагом марш!». Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</li> <li>■разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</li> </ul> <p>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</li> <li>■выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</li> <li>■выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</li> <li>■выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</li> </ul>	
--	---	---	--

	<p>левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в</p>	<p>■разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; ■выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; ■наблюдает и анализирует образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; ■разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; ■разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; ■выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</p>	
--	--	---	--

	<p>сочетании с движением рук, ног и туловища.</p> <p>Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p><i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>■ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>■ разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</li> <li>■ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</li> </ul> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</li> <li>■ разучивают упражнения ритмической гимнастики:</li> </ul> <p>1) и. и. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны,</p>	
--	---	---	--

		<p>слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;</p> <p>и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. и.;</p> <p>3) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;</p> <p>2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх;</p> <p>4 — принять и. и.;</p> <p>5) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. и.;</p> <p>6) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.;</p> <p>7) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 —</p>	
--	--	--	--

		<p>принять и. и.; 3—4 — то же, что 1—2;</p> <p>8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. и.;</p> <p>и. и. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. и.;</p> <p>■ составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>■ повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>■ выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>■ наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>■ выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p>	
--	--	---	--

		<p>— небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>■ разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>	
Лёгкая атлетика (1)	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p> <p><i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в</p>	

		<p>положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют упражнения:</li> </ul> <p>1 — челночный бег 3 х 5 м, челночный бег 4 х 5 м, челночный бег 4 х 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>— бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>	
Подвижные и спортивные игры (1)	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</li> <li>■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</li> </ul>	

	<p>мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</li> <li>играют в разученные подвижные игры.</li> </ul> <p><i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах):             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — основная стойка баскетболиста;</li> <li>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</li> <li>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</li> </ol> </li> <li>■ наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</li> <li>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</li> </ol> <p>— подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением</p> </li> </ul>	
--	---	--	--

		<p>приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</li> </ul> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>— удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>	
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (1 ч)</i></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Обучающиеся РАС оцениваются по динамике освоения двигательных действий и физических упражнений: 0 баллов - нет фиксируемой динамики; 1 балл - минимальная динамика; 2 балла - удовлетворительная динамика; 3 балла - значительная динамика. Полностью исключается оценка коммуникативных возможностей обучающихся с РАС, так как они связаны с первичными дефицитами данного нарушения развития. То есть не подлежат оценке способности обучающихся с РАС к совместной организованной деятельности (в подвижных играх, эстафетах, при выполнении строевых приемов и команд).

При удовлетворительной и значительной положительной динамике возможно использование цифровой оценки (отметки), начиная со второй четверти второго класса. В других случаях, при отсутствии заметной положительной динамики, введение цифровой оценки нежелательно, так как неудовлетворительная оценка может психологически травмировать ученика с РАС, сформировать негативизм к занятиям, отказ от участия в занятиях адаптивной физической культурой.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний,

но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

### **Материально–техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра образовательная организация, наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре, обеспечивает:

- наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало,
- оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации спортивных игр.

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.