


Комитет по образованию города Барнаула  
 Комитет по образованию города Барнаула Муниципальное  
 бюджетное общеобразовательное учреждение  
 «Средняя общеобразовательная школа № 110»

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании МО	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «СОШ № 110»
Протокол №1 от «24» 08. 2022	/Кузьменко Е.А.	/Н.Г.Халев
 /Никулина Н.В.	подпись/расшифровка	подпись/расшифровка
подпись/расшифровка	Дата «24» августа 2022	Дата «24» августа 2022 Приказ №

Адаптированная рабочая программа  
 для обучающихся с расстройством аутистического спектра  
 (Вариант 8.3)

**«Физическая культура»** для 1 класса  
 на 2022/2023 учебный год

Комплект отдельных рабочих программ и коррекционных курсов для 1 дополнительного и 1 класса, адресованной обучающимся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3). Издательство "Просвещение", 2016 г.

Составитель:  
 Кулигина А.В.  
 учитель физической культуры

Барнаул 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для обучающегося с расстройством аутистического спектра по физической культуре для 1 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях», **утверждённые** Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 24.12.2015 г. № 81;
- Примерная адаптированная программа образования начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра МБОУ «СОШ № 110»
- Устав муниципального общеобразовательного учреждения МБОУ «СОШ № 110»
- -Комплект отдельных рабочих программ и коррекционных курсов для 1 дополнительного и 1 класса, адресованной обучающимся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3). (Издательство "Просвещение", 2016 г. )
- - Учебный план начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (Вариант 8.3)МБОУ «СОШ №110»

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 обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

**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.

### **Место курса в учебном плане**

На прохождение курса физической культуры в 1<sup>1</sup> (дополнительном первом классе) отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

### **Планируемые результаты изучения курса**

**Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### **Минимальный уровень:**

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимать активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-

спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

<b>Разделы курса</b>	<b>Тема</b>
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.

	<p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <p>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</p> <p>упражнения для расслабления мышц;</p> <p>упражнения для мышц шеи;</p> <p>упражнения для укрепления мышц спины и живота;</p> <p>упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;</p> <p>упражнения для мышц ног;</p> <p>упражнения на дыхание;</p> <p>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</p> <p>упражнения для формирования правильной осанки;</p> <p>упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <p>с гимнастическими палками;</p> <p>с флажками;</p> <p>с малыми обручами;</p> <p>с малыми мячами;</p> <p>с большим мячом;</p> <p>с набивными мячами (вес 2 кг);</p> <p>упражнения на равновесие;</p> <p>лазание и перелезание;</p> <p>упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</p> <p>переноска грузов и передача предметов;</p> <p>прыжки.</p>
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.</p> <p>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</p>

	<p>способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Коррекционные игры</li> <li>- Игры с бегом;</li> <li>- Игры с прыжками;</li> <li>- Игры с лазанием;</li> <li>- Игры с метанием и ловлей мяча;</li> <li>- Игры с построениями и перестроениями;</li> <li>- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;</li> </ul> <p>Игры с бросанием, ловлей, метанием.</p>

### 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 ползании 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	