

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Администрация УО г. Орска

МОАУ "СОШ № 31 г. Орска "

РАССМОТРЕНО

Протокол № _____

педагогический совет от

«28».08.2024г

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

Гафурова Т.В

УТВЕРЖДАЮ

директор

Антипова Н.В

от «28».08.2024г



Адаптированная рабочая программа

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

с расстройством аутистического спектра

(вариант 8.2)

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5—9 классов, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра, представляет собой методически конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании Рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с РАС, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с РАС. Программа содействует всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с РАС имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как психической, так и двигательной сферы обучающегося с РАС.

Особенностью двигательного развития обучающихся с РАС является нарушение общей системы движений, составляющих основу жизнедеятельности и двигательной активности обучающегося:

- нарушение траектории общего физического развития, выраженное в диспропорции телосложения, возможна деформация стоп и позвоночника, ослабленном мышечном корсете, вегетососудистой дистонии;
- нарушение системы координационных возможностей, проявляющееся в замедленной реакции, отсутствие плавности движений, нарушении их темпа и ритма, согласованности микрои макро-моторики, дифференцировки приложения усилий, нарушение ориентировки в пространстве, неразвитость вестибулярного аппарата, неумение расслабляться;
- снижение уровня жизненно необходимых физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, гибкости);
- снижение двигательной активности;

- нарушение локомоторной деятельности при ходьбе, беге, лазании, ползании, прыжках, метании мяча;
 - неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным и прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног;
 - нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук;
- нарушение поведенческих действий в организации командных игр и эстафет; необходимо избегать ситуаций, когда обучающийся с РАС не принимается остальными в команду из опасения проигрыша всей команды, при этом исключение из игры также может оказаться травмирующим для обучающегося с РАС. Рекомендуется заранее подобрать обучающемуся с РАС подходящую роль в общем процессе.
- нарушения в осуществлении и регуляции мышечной деятельности;
 - в ходе учебных заданий АФК, связанных с целенаправленными двигательными актами (бег со старта, имитационные упражнения) дети-аутисты испытывают значительные трудности в понимании инструкции, при выполнении действия самостоятельно;
 - на фоне неглубоко нарушенных интеллектуальных функций нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями аутичных детей, которые обуславливаются недостаточностью социального взаимодействия, не достаточно развитым воображением и затрудненной взаимной коммуникацией.

С целью профилактики усугубления уже имеющихся нарушений при построении программы адаптивного физического воспитания обучающегося с РАС необходимо осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений с учетом состояния здоровья и физического развития, а также наличия коммуникативных, сенсорных и эмоционально-волевых нарушений. Такой подход позволяет решать, как общие, так и специфические задачи нормализации двигательной активности и социализации обучающихся с РАС.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с РАС на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

ЦЕЛЬ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной

активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих ряда задач.

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие нравственно-волевых качеств.

Развивающие задачи:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие коммуникативных возможностей и обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся;
- воспитание произвольной регуляции поведения, умения следовать правилам;
- развитие потребности в общении с окружающими,
- развитие коммуникативного поведения;
- воспитание способности к преодолению трудностей;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

1.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета «АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» на уровне основного общего образования

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО РАС, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с РАС программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с РАС с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с РАС должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

1.3 Оценивание результатов освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. 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 балльной 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. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данный модуль представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируется понимание необходимости здорового образа жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с РАС является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского и параолимпийского движения, в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный модуль необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с РАС.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Обучающиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов, метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с РАС на уроке в общем классе необходимо заранее учитывать возможные трудности при их участии в командных играх (баскетбол, волейбол, футбол), рекомендуется подобрать им роль в общем процессе, соответствующую их индивидуальным возможностям.

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с РАС на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с РАС имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

В случае значительных затруднений в усвоении технических и тактических элементов спортивных игр, невозможности участия в них, обучающемуся с РАС во время групповых спортивных игр необходимо дать индивидуальное задание по отработке разнообразных действий с мячом.

В рамках данного модуля могут проводиться занятия рекреационно-оздоровительным спортом в форме внеклассных занятий и секций.

Модуль «зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом;
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;

- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

- комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
- подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «басс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения. Образовательная организация по собственному усмотрению распределяет материал по годам и периодам обучения.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Место учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в учебном плане

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 102 часа в год (3 часа в неделю в каждом классе) Третий час адаптивной физической культуры за счет часов школьного компонента. Общие объем часов за период обучения в основной школе составляет 510 часов за 5 лет обучения без пролонгации.

Содержание программного материала обучающимися с РАС может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

3.2 Календарно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	6 класс
1	Инвариативная (базовая) часть	68	6
1.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
1.4	Легкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	20	20

		68	68
--	--	----	----

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре
адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с ТНР, РАС**

№ п/п	Раздел программы	Часы	Класс /триместр			
			I	II	III	IV
	6 класс					
	I. Знания об адаптивной физической культуре	В процессе уроков				
	II. Физическое совершенствование					
	Гимнастика с основами акробатики	14		14		
	Легкая атлетика	20	10			10
	Подвижные и спортивные игры	14				
	• Пионербол (элементы волейбола)	7			7	
	• Баскетбол	7	7			
	• Лыжная подготовка	20			20	
	Итого:	68	17	14	27	10

№ п/п	Раздел/тема 6 КЛАСС	Количество часов	Контрольная точка
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	14	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
2	Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.	1	
3	Упражнения для развития мышц шеи. Техника лазания по канату в три	1	

	приема.		
4	Упражнения для развития мышц туловища. Группировка и перекаты в группировке. Равновесия на одной ноге	1	
5	Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатика.	1	
6	Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Акробатические упражнения.	1	
7	Освоение упражнений с теннисными мячами. Акробатика: кувырок вперед, равновесия	1	
8	Техника длинного кувырка вперед, положение «мост».	1	
9	Техника гимнастических упражнений: вис, упоры в висе, соскок. Прыжки через скакалку 100 раз.	1	
11	Контрольные упражнения: акробатические упражнения. Техника опорного прыжка «согнув ноги». Подводящие упражнения	1	1
12	Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла». Подводящие упражнения.	1	
13	Техника опорного прыжка «ноги врозь» Подготовительные упражнения. П/игра на внимание «День-ночь»	1	
14	Акробатические упражнения: кувырок вперед, положение «мост»	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	20	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (л/а). Из истории легкой атлетики. Техника старта в беговых упражнениях. Подвижная игра «Сильные и ловкие»	1	
2	Правила старта. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3×10 м	1	
3	Правила старта и финиша. Тестирование бега на 60 и 300 м	1	
4	Комплекс упражнений со скакалкой. Тестирование прыжка в длину с места	1	1
5	Теория «Физическая культура человека» Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут	1	
6	Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования.	1	
7	Бег с ускорением на 50 м. Правила финиширования. П/и: «Не теряй равновесия»	1	
8	Техника низкого старта в беге на 30 и 60 м, финиш. Равномерный бег до 10 мин.	1	

9	Техника среднего и низкого старта в беге 3 по 10 м. с изменением направления движения	1	
10	Теория «Влияние физических упражнений на организм» Правила скандинавской ходьбы. Прыжки через скакалку	1	
11	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо». Скоростно– силовая выносливость на 50 м	1	
12	Техника метания на дальность. Техника бега по повороту.	1	
13	Равномерный бег. Развитие выносливости. Подтягивание на перекладине	1	
14	Комплекс упражнений с малыми мячами. Тестирование бега на 500 и 1000 м	1	
15	Равномерный бег до 800 м. Техника дыхания по дистанции.	1	
16	Инструктаж техники безопасности. Техника ходьбы с выполнением движений рук на координацию. Метание мяча из-за головы с места.	1	
17	Техника ходьбы с преодолением несложных препятствий. Метание мяча с трех шагов.	1	
18	Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м. Подтягивание на перекладине.	1	
19	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 200 м. Развитие выносливости. Сгибание рук в упоре лежа 20 раз	1	
20	Тестирование прыжка в длину с места. Равномерный бег.	1	
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14	
	ПИОНЕРБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА	7	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. Правила расстановки на площадке.	1	
2	Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол. Правила перехода на площадке.	1	
3	Техника приема мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача в игре волейбол. Правила забитого очка.	1	
4	Техника приема мяча снизу, нижние подачи в игре волейбол. Правила подачи в игре.	1	

5	Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол.	1	
6	Выполнение контрольных упражнений в игре волейбол: подача, верхняя передача над собой.	1	1
7	Выполнение контрольных упражнений в игре волейбол: подача, передачи мяча.	1	
	БАСКЕТБОЛ	7	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Правила разминки с б/мячом.	1	
2	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Индивидуальные упражнения.	1	
3	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. Броски мяча по кольцу.	1	
4	Броски мяча в корзину в игре баскетбол. Ведение мяча в стойке.	1	
5	Техника ловли и передачи мяча 2-мя руками от груди со сменой мест. Броски по кольцу с места в сочетании с ведением и остановкой.	1	
6	Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча, штрафной бросок.	1	1
7	Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча, штрафной бросок.	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.	1	
2	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	1	
3	Одновременный бесшажный ход. Правила поворотов на лыжах.	1	
4	Правила проведения физических упражнений на быстроту. Попеременный двухшажный ход.	1	
5	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1	
6	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
7	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	
8	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	
9	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1	

10	Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1	
11	Правила составления плана режима физического самовоспитания. Правила старта на лыжах.	1	
12	Одновременный двушажный ход. Лыжные гонки на 1000 м	1	
13	Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Попеременный двушажный ход.	1	
14	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах. Ускорения на лыжах до 200 м	1	
15	Торможение и поворот «упором». Скольжение на лыжах 500 м	1	
16	Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	1	
17	Техника прохождения небольших трамплинов. Прыжки на лыжах.	1	
18	Подъемы на склон и спуски со склона. Прохождение дистанции 1500 м попеременным трехшажным ходом	1	
19	Эстафета на лыжах по пересеченной местности до 2000 м. Метание на лыжах в цель.	1	
20	Выполнение контрольных упражнений на лыжах: скользящий шаг, торможения, повороты на лыжах.	1	1

