

**Министерство образования Оренбургской области  
Администрация УО города Орска  
«МОАУ СОШ №31 г. Орска»**

РАССМОТРЕНО  
педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол № 9 от  
«28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Гафурова Т.В.

«28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

\_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«28» 08 2024 г.



Антипова Н.В..

**Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 8.3)**

АООП НОО РАС

Составитель: Яцук Л.В

**Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации**

**от 19.12.2014 г. №1598**

Орск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету: Адаптивная физическая культура для обучающихся 3 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) (вариант 8.3).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава обучающихся 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;
- 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.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура в классах для детей с РАС ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с РАС создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ:**

1 (дополнительный) класс первого года обучения – 2 часа в неделю (33 недели/66 часов в год);

1 (дополнительный) класс второго года обучения - 3 часа в неделю (33 недели/99 часов в год);

1 класс – 2 часа в неделю (33 недели/66 часов в год);

2 класс – 1 час в неделю (33 недели/33 часа в год);

3 класс - 2 часа в неделю (34 недели/68 часов в год) +1 час за счёт внеурочной деятельности

4 класс - 1 час в неделю (33 недели/33 часа в год);

### **СОДЕРЖАНИЕ ОРАЗОВАНИЯ:**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

– беседы о содержании и значении физических упражнений;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

#### Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила техники безопасности на уроках физической культуры.

#### Гимнастика

Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### Практический материал.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с малыми обручами;

с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### Легкая атлетика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

#### Практический материал.

##### Подвижные игры:

##### Коррекционные игры

Игры с бегом;

Игры с прыжками;

Игры с лазанием;

Игры с метанием и ловлей мяча;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений;

В учебном плане на предмет физической культуры в 3-м классе выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения в 3-м классе составляет 68 часов.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимые двигательные навыки.

Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. Занятия ЛФК будут способствовать коррекции движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

#### Обучающийся научится:

- **Общепредметные навыки:**
  - понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;
  - дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
  - соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры;
  - дифференцировать упражнения по видам и назначению;



- Базовые навыки:

- выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; упражнениям на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;

- выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с

продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами; выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;

- выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;

- выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);

- выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;

- принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.

- Адаптивно -корректирующие навыки:

- выполнять лечебно-корректирующие упражнения;

- выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
- выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;
- выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
- выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.
- Упражнения коррекционно-развивающей направленности:
  - самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
  - сознательно относиться к выполнению движений;
  - выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.); свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;
  - выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу;
  - выполнять офтальмологические упражнения;
  - использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
  - осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;
  - повышать своё участие в подвижных играх;

- уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Количество		Примечание
			Контрольных работ	Практических/лабораторных, самостоятельных и др. видов работ	
1	Знания о физической культуре	17			
2	Гимнастика	20			
3	Легкая атлетика	22			
4	Игры	9			
ИТОГО: 68 часов					

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата проведения		Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Возможные формы контроля	Примечание
	План	Факт					
<b>Знания о физической культуре (17 часов)</b>							
1			Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	1	Инструктаж		

2			Понятие о начале ходьбы и бега;	1			
3			Ходьба в медленном и быстром темпе	1	Ходьба		
4			Чистота одежды и обуви. Формирование понятия опрятность	1			
5			Бег в медленном и быстром темпе	1	Бег		
6			Гигиена физ. развития	1			
7			Прыжки на месте на двух ногах, на одной.	1	Прыжки		
8			Физическая нагрузка и отдых	1			
9			Прыжки в длину с места.	1	Прыжки		
10			Перепрыгивание через препятствия.	1	Прыжки		
11			Метание малого мяча в цель и на дальность	1	Игра		
12			Игры-эстафеты с элементами легкой атлетики	1	Игра		
13			Значение правильной осанки, ее сохранение при ходьбе и беге	1			
14			Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1	Ходьба		
15			Ходьба с изменением темпа и направления	1	Ходьба		
16			Основные виды движения	1			
17			Ходьба по узкой поверхности. Игра -эстафета	1	Ходьба		
<b>Гимнастика (20 часов)</b>							
18			Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	1	Инструктаж		
19			Основные положения движения рук, ног, головы, туловища	1	Упражнения		
20			Упражнения для расслабления мышц	1	Упражнения		
21			Упражнения для мышц шеи	1	Упражнения		
22			Упражнения для мышц спины и живота	1	Упражнения		
23			Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	Упражнения		
24			Упражнения для мышц спины и живота	1	Упражнения		
25			Упражнения для мышц ног	1	Упражнения		

26			Дыхательная гимнастика	1	Упражнения		
27			Формирование понятия «координация»	1			
28			Упражнения для мышц кистей рук и пальцев	1	Упражнения		
29			Упражнения для формирования правильной осанки	1	Упражнения		
30			Основные исходные положения тела: стоя, сидя	1		Опрос	
31			Упражнения для укрепления мышц туловища	1	Упражнения		
32			Правила поведения во время подвижных игр	1		Опрос	
33			Упражнения с малыми обручами	1	Упражнения		
34			Упражнения с малыми мячами	1	Упражнения		
35			Правила игры-эстафеты	1			
36			Упражнения для расслабления мышц	1	Упражнения		
37			Значение правильного дыхания, его регуляция при ходьбе и беге	1			
<b>Лёгкая атлетика (22 часа)</b>							
38			Упражнения со скакалкой	1	Упражнения		
39			Упражнения на равновесие	1	Упражнения		
40			Спортивный инвентарь: гимнастический мяч	1			
41			Преодоление препятствий при передвижении на четвереньках	1	Лазанье		
42			Ползанье по гимнастической скамейке	1	Лазанье		
43			Упражнения для расслабления мышц	1	Упражнения		
44			Упражнения с малыми обручами;	1	Упражнения		
45			Упражнения с малыми мячами	1	Упражнения		
46			Упражнения с большим мячом	1	Упражнения		
47			Упражнения с набивными мячами	1	Упражнения		
48			Упражнения для расслабления мышц	1	Упражнения		
49			Перепрыгивание через препятствие	1	Прыжки		
50			Зимние виды спорта	1			
51			Прыжки с предметом в руках	1	Прыжки		

52			Прыжки с мячом	1	Прыжки		
53			Формирование понятий: ритм, темп	1			
54			Перепрыгивание с ноги на ногу на месте	1	Прыжки		
55			Основы прыжка	1			
56			Прыжки через скакалку	1	Прыжки		
57			Игра-эстафета «Болото»	1	Игра		
58			Правила игры «Кто внимательней», «Мы солдаты»	1			
59			Итоговое занятие. Повторение	1	Упражнения		
<b>Игры (9 часов)</b>							
60			Игра «Кто внимательней».	1	Игра		
61			Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Игра		
62			Овладение игровыми умениями: ходьба, бег	1			
63			Игры с элементами ходьбы: «Тише едешь -дальше будешь».	1	Игра		
64			Игры с элементами бега «Хвостики».	1	Игра		
65			Подвижные игры на броски и ловлю мяча: «Кого назвали - тот и ловит».	1	Игра		
66			Игра «Горячая картошка»	1	Игра		
67			Игры с прыжками	1	Игра		
68			Спортивно-оздоровительные подвижные игры	1	Игра		
<b>Итого: 68 часов</b>							

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО АФК.

Адаптированная программа по АФК, наряду с программами по другим предметам, содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, умений, навыков, который необходим им для социальной

адаптации. Методическое обеспечение адаптированной программы направлено, прежде всего, на коррекцию физического развития, отклонения соматического состояния и дефектов моторики.

Кроме того, вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости, формирование стереотипа правильной осанки.

Младших школьников отличает большое желание заниматься гимнастикой, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина должны сочетаться с предоставлением им оптимальной свободы и самостоятельности действий при выполнении заданий.