

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области
«Черноусовская школа-интернат, реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы»

Утверждаю:

Ис. директора  Бетева Ю.С.

«  »  2022



Рабочая программа по предмету
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 класс (вариант 8.3)

Черноусово 2022

Пояснительная записка

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающегося с расстройствами аутистического спектра.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование»: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

В программе предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК учитывают особенности развития обучающегося с расстройствами аутистического спектра (далее РАС). Они имеют коррекционную направленность, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основные задачи адаптивной физической культуры для обучающихся, имеющих расстройства аутистического спектра:

- укрепление здоровья, закаливание организма, формирование осанки и коррекция ее нарушений;

- развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, навыков основных движений (бег, ходьба, метание, прыжки, лазание и другие);
- совершенствование основных физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, координационных, включая способность к статическому и динамическому равновесию);
- профилактика и коррекция нарушений физического и психомоторного развития;
- воспитание базовых гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- развитие физической работоспособности;
- воспитание познавательных интересов, знакомство детей доступными теоретическими сведениями по физической культуре;
- воспитание интереса к занятиям физической культурой;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;
- воспитание нравственных, моральных и волевых качеств (включая смелость, упорство в достижении цели), формирование навыков этикета и культурного поведения.

Образовательный процесс на уроках АФК имеет коррекционный характер. Его содержание обусловлено особенностями психофизического развития обучающихся с РАС. Он базируется на общедидактических и специальных принципах адаптивной физической культуры. Основными подходами реализации Программы являются:

- программно-целевой, который предполагает создание единой системы планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Принципы реализации программы:

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность решения поставленных задач, посредством применения различных средств АФК;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся расстройствами аутистического спектра

- Максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, с использованием средств, методов и форм физической культуры и спорта.
- Пролонгирование процесса обучения двигательным действиям.
- Щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных групп детей с РАС.
- Специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и основных движений, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.
- Специальная работа по развитию координационных способностей (статического и динамического равновесия, дифференциации мышечных напряжений).
- Специальная (коррекционная) работа по преодолению отклонений обучающихся в развитии психомоторной сферы.
- Интеграционный подход к сенсорно-перцептивному и моторному развитию обучающихся.
- Формирование у обучающихся способности регулировать психоэмоциональное состояние, развитие эмоциональной и волевой сферы средствами физической культуры и спорта.
- Формирование способности к пространственно-временной ориентировке построения двигательного действия, глаздвигательной координации, мелкой и крупной моторики.
- Преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.).
- Формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы.
- Использование специального оборудования, технологий для коммуникации (при необходимости).

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра,

одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составляет 102 часа – 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с РАС, разработанной образовательной организацией.

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - положительное отношение к окружающей действительности; - проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий; - проявление элементов 	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - осознание себя как члена семьи - способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья); - проявление самостоятельности в

	<p>личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе);</p>	<p>выполнении простых учебных заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье); - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе. - готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.
<p>Коммуникативные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в паре «учитель-ученик»; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками; - уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь; - изменять свое поведение в соответствии с объективными

		<p>требованиями учебной среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - конструктивно взаимодействовать с окружающими.
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений; - уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкции; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.); - работать с различным спортивным инвентарем; - активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной). 	<ul style="list-style-type: none"> - вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - 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.; - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды,

		<p>организованно здороваться и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и помогать в его уборке после использования; - активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - знать требования техники безопасности на уроках, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - знать основные правила поведения на уроках физической культуры и их соблюдать; - иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья; - знать основные строевые команды; - иметь представление о двигательных действиях - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. - знать правила личной гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях; иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - знать и выполнять основные строевые команды; - знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

Предметные результаты

Модуль / тематический блок	Разделы	Предметные планируемые результаты
Знания об адаптивной физической культуре	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - знает индивидуальные основы личной гигиены; - знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>С контролирующей, направляющей помощью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога; - выполняет упражнения на восстановление дыхания; - выполняет упражнения по фрагментам,

		<p>соединяя в целое;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет действия по разработанным алгоритмам с совместным проговариванием; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	<p>Упражнения без предметов</p> <p>Упражнения с предметами</p> <p>Прыжки</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно; - выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия) - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, проговаривает признаки инвентаря; (Например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с предварительным поэтапным изучением по показу педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога;

		<ul style="list-style-type: none"> - удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходим контроль выполнения упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, (например, собрать только красные мячи, или только мягкие), проговаривает свойства; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>С направляющей помощью</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план; - соблюдает правила техники безопасности; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с

	<p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- включается в игровую деятельность.</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- знает и называет назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- ориентируется в пространстве спортивного зала;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</p>

Предметные результаты освоения программного материала для каждого обучающегося с РАС определяются индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики.

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимое на освоение каждой темы	
		Теория	Практика

Раздел 1. Легкая атлетика (18 часов)			
1.	<i>Теоретические сведения:</i> Правила поведения на уроках легкой атлетики. Инструктаж ТБ.	1	
2.	<i>Ходьба.</i> Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.		1
3.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.		1
4.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.		1
5.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.		1
6.	<i>Бег.</i> Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.		1
7.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).		1
8.	Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт.		1
9.	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт.		1
10.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.		1
11.	<i>Прыжки.</i> Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.		1
12.	Прыжки на одной ноге на месте, с		1

	продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.		
13.	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.		1
14.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».		1
15.	<i>Метание.</i> Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.		1
16.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.		1
17.	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.		1
18.	Метание теннисного мяча на дальность с места.		1
Раздел 2. Спортивные игры (4 часа)			
19.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).		1
20.	<i>Волейбол:</i> Подбрасывание мяча; подача мяча;		1
21.	Приём и передача мяча;		1
22.	Подвижные игры на материале волейбола.		1
Раздел 3. Гимнастика (18 часов)			
1.	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1	

	Инструктаж ТБ.		
2.	Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»		1
3.	Построения и перестроения: выполнение команд «Шагом марш!», «Класс стой!»		1
4.	Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки;		1
5.	Повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.		1
6.	Повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.		1
7.	Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).		1
8.	Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).		1
9.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.		1
10.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		1
11.	Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой;		1
12.	Наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой,		1

	скакалкой;		
13.	Махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;		1
14.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну;		1
15.	Упражнения на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);		1
16.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;		1
17.	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.		1
18.	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.		1
Раздел 4. Подвижные игры (5 часов)			
19.	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку»		1
20.	Игра «У медведя во бору»		1
21.	Игра «Подбеги к своему предмету»		1
22.	Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»;		1
23.	Игра «Кого назвали – тот и ловит»		1
Раздел 5. Гимнастика (6 часов)			
1.	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;		1
2.	Корректирующие упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба)		1

3.	Корректирующие упражнения на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;		1
4.	Упражнения для укрепления мышечного корсета.		1
5.	Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.)		1
6.	Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.)		1
Раздел 6. Лыжная подготовка (20 часов)			
7.	<i>Теоретические сведения:</i> Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж ТБ	1	
8.	Передвижение на лыжах, скольжение, пошажный ход		1
9.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте);		1
10.	Упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах;		1
11.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов;		1
12.	Повороты на лыжах		1
13.	Повороты на лыжах		1
14.	Способы подъемов на лыжах «Лесенка», «Елочка»		1

15.	Способы подъемов на лыжах «Лесенка», «Елочка»		1
16.	Техника спуска на лыжах		1
17.	Техника спуска на лыжах		1
18.	Техника торможения на лыжах		1
19.	Техника торможения на лыжах		1
20.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		1
21.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		1
22.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;		1
23.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;		1
24.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;		1
25.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;		1
26.	Прохождение тренировочных дистанций.		1
27.	Прохождение тренировочных дистанций.		1
Раздел 7. Коррекционно-развивающие игры (4 часа)			
28.	<i>Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок»</i>		1
29.	«Узнай, где звонили»,		1
30.	«Собери урожай».		1
31.	«Кто обгонит?»		1

Раздел 8. Легкая атлетика (16 часов)			
1.	Инструктаж ТБ. Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад;		1
2.	Поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя;		1
3.	Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону;		1
4.	Наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук;		1
5.	Упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног;		1
6.	Смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.		1
7.	Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе;		1
8.	Броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.		1
9.	Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности;		1

10.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.		1
11.	Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);		1
12.	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;		1
13.	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);		1
14.	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку;;		1
15.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров расположенных на разной высоте		1
16.	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		1
Раздел 9. Подвижные игры (5 часов)			
17.	Игры с бегом и прыжками: «День и ночь», «Кот и мыши»		1
18.	Игра «Пятнашки»		1
19.	Игра «Прыжки по кочкам»		1
20.	Игры с мячом: «Мяч по кругу»,		1
21.	Игра «Не урони мяч».		1

Тематическое планирование

АООП НОО для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью.

Вариант 8.3

№	Разделы и темы	
I. Знания об адаптивной физической культуре		
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения
2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения
II. Способы физкультурной деятельности		
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения
III. Физическое совершенствование		
6	Гимнастика с основами акробатики	30
7	Легкая атлетика	32
8	Лыжная подготовка	20
10	Подвижные и спортивные игры	20
		Итого: 102 часа

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ.

Результаты полученные в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Оценивание двигательных умений производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. Эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движений, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах (баскетбол, волейбол и др.) - положению рук и ног, контролю мяча, уверенности при выполнении упражнения; в метаниях - дальности и точности полета снаряда.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими 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 – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, количественный показатель ниже предполагаемого. 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 – это ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических способностей в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических способностей обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по адаптивной физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по адаптивной физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических способностей, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Материально – техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с РАС образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- балансиры;
- фитболы;
- тренажеры для сенсорной интеграции;
- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.