

Приложение к АООП НОО

УТВЕРЖДЕНО
директор МАОУ СОШ № 4
Виноградов М.В.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура (адаптивная физическая культура)»
адаптированной основной общеобразовательной программы
начального общего образования для обучающихся
с расстройствами аутистического спектра
с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 8.3)**

Калининград 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования 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).

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.

Программа по АФК учитывает особенности развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее РАС), имеет коррекционную направленность, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста

В двигательной сфере у обучающихся с РАС отмечаются нарушения крупной и мелкой моторики, наличие стереотипных движений. Для них свойственны искажения основных базовых действий: 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. Движения вялые или скованные, отсутствует их пластичность, затруднено выполнение упражнений и манипуляций с мячом из-за нарушений сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

Также у обучающихся с РАС отмечаются нарушения в осуществлении и регуляции деятельности различных групп мышц, формировании контроля

за выполнением двигательных действий, развитии координации целенаправленных и произвольных движений, ориентации в пространстве, зрительно-моторной координации; наблюдаются сопутствующие движения (синкинезии), стереотипии. Младшие школьники с РАС испытывают трудности в понимании инструкции, выполнении двигательного действия самостоятельно и при выполнении движений по образцу.

Перечисленные выше нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями обучающихся с РАС, вызванными недостаточностью социального взаимодействия и затрудненной коммуникацией.

Особые образовательные потребности обучающихся с 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, глазо-двигательной 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).

Специфические особые образовательные потребности в начале обучения:

– необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения обучающегося в ситуацию обучения в спортивном зале, особенно на начальных этапах обучения;

– готовность педагога к возможной бытовой беспомощности и медлительности ученика, проблемам с посещением туалета, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью, которые вызваны задержкой формирования навыковсамообслуживания и жизнеобеспечения;

– специальная поддержка (индивидуальная и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;

– дозированное тьюторское сопровождение и поддержка обучающегося в учебной деятельности на уроках АФК;

– четкая и упорядоченная временно-пространственная структура урока АФК, как основа самоорганизации деятельности обучающегося, понимания им происходящего на занятии;

– специальная работа по включению обучающегося с РАС в урочную деятельность в группе с другими детьми: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной, активное использование похвалы, формирование адекватного и продуктивного восприятия замечания в свой адрес и в адрес других обучающихся;

– организация обучения ребенка и оценка его достижений с учетом специфики усвоения им «простой» и «сложной» информации;

– специальная помощь в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающая их механического формального накопления и использования для аутостимуляции;

– создание условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса учителя), упорядоченности и предсказуемости происходящего;

– установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;

– трансляция установки на эмоциональный контакт одноклассникам обучающегося с РАС, не подчеркивая его особенность, а показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлечение обучающихся в доступное взаимодействие;

– специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;

– учет избирательности в социальном развитии обучающегося с РАС.

Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цель реализации программ 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 с 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.

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 405 часов за четыре учебных года (вариант 8.1), АООП НОО для обучающихся с РАС, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа; и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 8.2 АООП НОО для обучающихся с РАС, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа); с пролонгацией обучения на 2 года, всего 603 часа: 1 класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа).

Планируемые результаты освоения программы Вариант 8.3

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 личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе).	<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 выполнении простых учебных заданий;- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье);- готовность к изучению основ безопасного и бережного

		<p>поведения в обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.
Коммуникативные	<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 требованиями учебной среды; - 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, организованно здороваться и

		<p>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

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с расстройством аутистического спектра на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		1 класс Предметные планируемые результаты
Знания о физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и т.п.; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	С контролирующей, направляющей помощью: - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - соблюдает правила игры
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	-Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога; - выполняет упражнения на восстановление дыхания; - выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое; - 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; - 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> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с предварительным поэтапным изучением по показу педагога, с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов; - строится в шеренгу с направляющей помощью педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания); - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая)

	способностей	организация двигательного акта).
Спортивные и подвижные 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога; - работает с системой поощрений; - знает назначение спортивного инвентаря; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</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 привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - включается в игровую деятельность. - взаимодействует в игре со сверстниками.
		<p>1 класс (второй год обучения)</p> <p>Предметные планируемые результаты</p>

Знания о физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и т.п.; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	С контролирующей, направляющей помощью: - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - соблюдает правила игры
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	- Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога; - выполняет упражнения на восстановление дыхания; - выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно; - 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).

	Общеразвивающие упражнения	
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Выполняет упражнение с предварительным поэтапным изучением по показу педагога, с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;</p> <p>- строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p> <p>.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</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>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например,</p>

	Развитие силовых способностей	<p>собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Спортивные и подвижные 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога; - работает с системой поощрений; - знает назначение спортивного инвентаря; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</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 привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - включается в игровую деятельность. - взаимодействует в игре со сверстниками.

		2 класс Предметные планируемые результаты
Знания о физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	- 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); - участвует в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - знает простые пространственные термины.

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение с направляющей помощью педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</p> <p>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>

	Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Спортивные и подвижные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	Обучение основным	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

	<p>элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
		<p align="center">3 класс</p> <p align="center">Предметные планируемые результаты</p>
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p>	<ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	<p>Способы физической деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</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 с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - соблюдает правила игры
Гимнастика с элементами	<p>Организующие команды и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;

акробатики	приемы	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под счет и с контролем педагога.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию и направляющей помощи педагога; - строится в шеренгу самостоятельно; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с

	<p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>шагом);</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</p> <p>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
Спортивные и подвижные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p>	<p>- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</p> <p>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по</p>

	<p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - запоминает 3-5 слов в игровой деятельности; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.
		<p>4 класс</p> <p>Предметные планируемые результаты</p>
Знания о физической культуре		<p>Имеет представление о:</p> <ul style="list-style-type: none"> — месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе; — принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; — положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие

		<p>обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> — правила личной гигиены вовремя и после занятий физической культурой, а также в повседневной жизни. Объяснять взаимосвязь личной гигиены со здоровьем человека; — определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; — требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; — требования техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> — Соблюдает правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; — выполняет строевые упражнения (повороты на месте, передвижения в обход по залу, перестроения на месте и в движении), построение в две шеренги; размыкание; — выполняет упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища; — выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; — выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> — выполняет гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей); — преодолевает полосу препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей); — включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); — удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; выполняет на память серию упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> — Выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, большим мячом, со скакалками; — выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;

		<ul style="list-style-type: none"> — знает назначение и название спортивного инвентаря, проговаривает его; — выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
Легкая атлетика		<ul style="list-style-type: none"> — Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; — удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; — выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); — по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; — выполняет дыхательные упражнения разными способами: поверхностное и глубокое; — выполняет бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; — выполняет прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений); — выполняет метания малого мяча на дальность; — выполняет метания мяча в горизонтальную цель; — преодолевает препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения.
Спортивные и подвижные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; — профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; — экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; — правила безопасности при занятиях спортивными играми; — участвует в играх, эстафетах. —
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> — Соблюдает правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; — передвигаться на лыжах; — осуществляет поворот на лыжах способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; — передвигаться скользящим шагом по лыжне; — соблюдает культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся	Информационн ые (цифровые) ресурсы
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Правила личной гигиены: гигиена и ее значение для человека. Чистота одежды и обуви. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности). Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Значение и основные правила закаливания. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - спокойно слушают рассказ педагога; с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают инвентарь, одежду и обувь на пособиях) - участвуют в групповой работе по выполнению задания. .	Ресурсы МЭШ ID:1101805 ID:173967 ID:1979615 ID:2035148 ID:1496761 ID:2014574 ID:2021267 ID:2124176 ID:1717411

--	--	--	--	--

	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровитель-ных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>- соблюдают правила игры в совместных играх.</p>	
<p>Физическое совершенствовани</p> <p>е</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Теоретические сведения.</p>	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг.</p>	<p>-Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам гимнастики;</p> <p>- спокойно слушают рассказ педагога;</p> <p>- с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке,</p>	<p>Ресурсы МЭШ</p> <p>ID 2045137</p> <p>ID 103351</p> <p>ID 771079</p> <p>ID 709291</p> <p>ID 2796073</p>

		<p>Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p>подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывают названный учителем инвентарь; - отвечают на вопросы по учебному материалу с помощью системы альтернативной коммуникации; - участвуют в групповой работе по выполнению задания. 	<p>ID 1420559 ID 54898 ID 1924528 ID 447317 ID 1979401 ID:1924528 ID:447317 ID:1503916</p>
	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления;</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации. 	

		повороты на месте кругом с показом направления.		
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Простейшие соединения разученных движений.	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают движения по показу с направляющей помощью педагога; - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя. <p><i>Коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выкладывают порядок движений с помощью системы альтернативной коммуникации; - выполняют упражнения на статическую организацию движения; - выполняют упражнения в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени; - совместно с педагогом организуют места выполнения упражнения (принести мат, убрать); - осуществля-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации. 	
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Ритмические	Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют строевые команды педагога с организующей помощью; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор; - начинают и заканчивают упражнение по 	ID:9625106 ID:8654063 ID:8516354 ID:5721155 ID:8365085 ID:8588290

	упражнения.	элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).	свистку и/или команде учителя; - принимают участие в эстафетах; - сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют доступные упражнения по показу педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение по визуальному плану; - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие; - повторяют за педагогом порядка выполнения действий. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти; - играют в игры на развитие пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;	ID:8365053 ID:8516378 ID:1655790 ID:8516354 ID:5721155 ID:8365085 ID:8588290 ID:8365053 ID:8881269 ID:1630728 ID:1632109
	Общеразвивающие упражнения.	Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).		
	Развитие гибкости	Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		
	Развитие координации	Преодоление простых препятствий; ходьба по Гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;	- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание	

	Формирование осанки.	<p>игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>	<p>предмета);</p> <p>- осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	
--	----------------------	---	---	--

	Развитие силовых способностей.	<p>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</p> <p>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, и т.д.).</p>		
Легкая атлетика	Теоретические сведения.	<p>Теоретические сведения: Понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при</p>	<p>- Просматривают теоретический материал в доступ-ной форме (мультфильмы);</p> <p>- с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);</p> <p>- отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации;</p>	<p>ID 1790619 ID 1734974 ID 1829701 ID 1765075 ID 1611089 ID 928326 ID 1137222 ID 70562 ID 1735154 ID 1740699 ID 603268 ID 1812320 ID:1729736 ID:1722814 ID:1877745 ID:319775</p>

		<p>ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p>		<p>ID:789085 ID:709567 ID:1465484</p>
	Ходьба.	<p>Ходьба. Ходьба взявшись за руки. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога с организующей помощью; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров; - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя; - принимают участие в эстафетах; - сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют доступные упражнения по показу педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение по визуальному плану; - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие; - повторяют за педагогом порядок выполнения действий. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам; - выполняют упражнения для развития</p>	<p>ID:1359667 ID:3624 ID:3623 ID:6805452 ID:2020066 ID:2726388 ID:7557145 ID:8385049 ID:8456227 ID:69575</p>

	Беговые упражнения.	<p>т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени</p>	<p>двигательной памяти; - играют в игры на развитие пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	
--	---------------------	---	--	--

	<p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание.</p>	<p>назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Правильный захват различных предметов для</p>		
--	--	--	--	--

		<p>выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей</p> <p>в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.</p> <p>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. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p> <p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольно-го щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес</p>		
--	--	---	--	--

	Развитие скоростных способностей.	до 1 кг) различными способами двумя руками. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; - пробегание коротких отрезков из разных исходных положений		
	Общеразвивающие упражнения.	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; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад;	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют строевые команды педагога с организующей помощью; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров; - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя; - принимают участие в эстафетах; - сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации. <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют доступные упражнения по показу педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по визуальному плану; - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие; - повторяют за педагогом порядок выполнения действий. 	

	Развитие координации	<p>опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p>Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p><i>Коррекцион-ная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам; - выполняют упражнений для развития двигательной памяти; - играют в игры на развитие пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации. 	
	Развитие скоростных способностей	<p>Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.</p>		
	Развитие выносливости	<p>Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной</p>		

	Развитие силовых способностей:	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; переноска набивного мяча на расстояние.		
Подвижные и спортивные игры		<p>Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и</p>	<p>-Просматривают видеоматериал с правилами и примерами проведения игр;</p> <p>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- выбирают игры на основе личных предпочтений;</p> <p>- включаются в командное игровое взаимодействие;</p> <p>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила проведения игр;</p> <p>- осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	<p>ID:403347</p> <p>ID:1728115</p> <p>ID:2127481</p> <p>ID:2284615</p> <p>ID:1701230</p> <p>ID:9411495</p> <p>ID 1955727</p> <p>ID 2246175</p> <p>ID 415449</p> <p>ID 1417944</p> <p>ID 1779339</p> <p>ID 954897</p> <p>ID1568803</p> <p>ID:1726619</p>

		ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».		
Лыжная подготовка	Теоретические сведения	<p>Теоретические сведения: понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков.</p> <p>Теоретические сведения: узнавание, различение лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.</p>	<p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам лыжной подготовки;</p> <p>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</p> <p>- называют / показывают названный учителем инвентарь;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</p> <p>- участвуют в групповой работе по выполнению задания;</p> <p>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку рассказывают правила поведения при лыжной подготовке;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	<p>ID 2026822</p> <p>ID 2079052</p> <p>ID 44607</p> <p>ID 2170177</p> <p>ID 2126525</p> <p>ID 2346709</p> <p>ID:1337043</p> <p>ID:1688538</p> <p>ID:823755</p> <p>ID:3844888</p> <p>ID:8737738</p> <p>ID:2153843</p>
	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и</p>	<p>ID:1655790</p> <p>ID:8516354</p> <p>ID:8516372</p> <p>ID:5721155</p> <p>ID:8365085</p> <p>ID:8588290</p> <p>ID:8365053</p> <p>ID:8516378</p>

	<p>Развитие координации.</p> <p>Развитие выносливости:</p>	<p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - проговаривают термины и порядок выполнения; - участвуют в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы. 	
--	--	--	--	--

Тематическое планирование
Примерный тематический план для АООП НОО для обучающихся с РАС, вариант
8.3 (6 лет)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1 (доп)	1 (доп)	1	2	3	4
		Количество часов (уроков)					
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.	21	21	21	21	21	21
7	Легкая атлетика.	24	24	24	24	24	24
8	Лыжная подготовка.	15	15	15	15	15	15
9	Подвижные и спортивные игры.	39	39	39	42	42	42
		99	99	99	102	102	102
	Итого: 603 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».

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценивание обучающихся происходит по 5-балльной системе. Оценивание обучающихся 1 класса – словесное. При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, психофизические особенности.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, 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, 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 – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» не выставляется.

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.