


Управление образования
Администрации Кондинского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Юмасьинская средняя общеобразовательная школа

<p>«Рассмотрено» на заседании МО Руководитель МО /Есжанова Г.И./ Протокол № 1 от «29» августа 2024г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УР МКОУ Юмасьинская СОШ /Овсянник И.С./ «29» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждено» Руководитель МКОУ Юмасьинская СОШ /В.В. Ваданков/ Приказ № 480-од от «32» сентября 2024г.</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ИЗМЕНЕНИЯ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

по Адаптивной физической культуре

3 класс

(АОП НОО для обучающихся с РАС 8,4)

Составитель:
Есжанова Г.И.,
Учитель физической культуры

Юмас

2024

Пояснительная записка

Программа по Адаптивной физической культуре разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Программа построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программ состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: поэтому в программу включён модуль «Велосипедная подготовка».

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программа носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально–технического обеспечения и др.

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). Они имеют коррекционную направленность, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

1.2. Цель и задачи примерной 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 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.

1.3. 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, 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).

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 навыков самообслуживания 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.

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы
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
	Спортивно - оздоровительная деятельность.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы.	Построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга вокруг учителя. Построение парами. Повороты на месте. Ходьба на месте.
	Ритмические упражнения	Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку.
	Общеразвивающие упражнения	Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Способы захвата гимнастической палки. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с

		<p>движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.</p> <p>Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.</p> <p>Упражнения с большими обручами. Способы захвата обруча. Сгибание и разгибание рук с обручами.</p> <p>Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками).</p> <p>Упражнения с большими мячами. Захваты мяча для выполнения упражнений.</p> <p>Поднимание и опускание мяча. Сгибание и разгибание рук с мячом.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Захваты мяча.</p> <p>Передача мяча. Повороты туловища налево, направо с мячом в руках. Приседание с мячом (у гимнастической стенки). Катание звучащего мяча доступными способами.</p> <p>Упражнения со скакалкой. Способы захвата скакалки.</p> <p>Руки вверх, вниз с натяжением сложенной в четверо скакалки. Повороты туловища со скакалкой в руках (с натяжением).</p>
Легкая атлетика	Ходьба	<p>Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной</p>

		стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа.
	Беговые упражнения	Бег на месте и в движении по резиновой дорожке; перебежки на расстояние на сигнал; свободный бег в играх.
	Прыжковые упражнения	Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх.
	Броски	Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, набивного мяча (1 кг) разными способами.
	Общеразвивающие упражнения	Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; поднятие и опускание плеч; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног, в положении сидя; поднятие прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени; опускание на оба колена и вставание; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения; смыкание и размыкание носков;

		поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.
	Развитие координации	Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
	Развитие скоростных способностей	Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.
	Развитие выносливости	Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности
	Развитие силовых способностей	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; переноска набивного мяча на расстояние.
Лыжная подготовка	Теоретические сведения	Теоретические сведения: узнавание, различение лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.
	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения.	Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние.
	Развитие выносливости	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
Велосипедная подготовка	Обучение основным элементам велосипедной	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.

	подготовки	Езда на двухколесном велосипеде по прямой на расстояние 10 метров, на расстояние 50 метров, с поворотом. Торможение ручным тормозом, ножным тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде.

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.

Личностные результаты. Вариант 8.4

- умение определять состояние своего здоровья с помощью близкого взрослого;
- способность к установлению контакта с педагогом и обучающимися;
- способность к участию в совместной деятельности на уроках АФК;
- способность сообщить о дискомфорте, вызванном внешними факторами;
- умение соблюдать режим дня;
- проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия со знакомым взрослым (или сверстником) в привычных, отработанных с ребенком ситуациях.

Базовые учебные действия (БУД). Вариант 8.4

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями и применяют их в различных отработанных с ребенком ситуациях;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам двигательной активности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

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

Календарно-тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Дата проведения		Наименование разделов, тем уроков	Основные виды деятельности обучающихся
	план	факт		
1	03.09		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности).	Беседа.
2	05.09		Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Упражнения
3	10.09		Построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх.	Упражнения
4	12.09		Ходьба в разном темпе под счет	Упражнения
5	17.09		Ходьба с хлопками.	Упражнения
6	19.09		Упражнения с предметами.	Упражнения
7	24.09		Упражнения с большими мячами.	Упражнения
8	26.09		Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе;	Упражнения
9	01.10		Броски двумя руками большого мяча из-за головы	Упражнения
10	03.10		Бег в парах за руки	Упражнения
11	08.10		Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности	Упражнения
12	10.10		Переноска набивного мяча на расстояние.	Упражнения
13	15.10		Переноска набивного мяча на расстояние.	Упражнения
14	17.10		Ходьба в разном темпе под счет	Упражнения

15	22.10		Способы захвата гимнастической палки.	Упражнения
16	24.10		Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой.	Упражнения
17	05.11		Способы захвата обруча.	Упражнения
18	07.11		Сгибание и разгибание рук с обручами.	Упражнения
19	12.11		Приседание с обручами в руках	Упражнения
20	14.11		Повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками).	Упражнения
21	19.11		Упражнения с большими мячами.	Упражнения
22	21.11		Захваты мяча для выполнения упражнений.	Упражнения
23	26.11		Поднимание и опускание мяча.	Упражнения
24	28.11		Сгибание и разгибание рук с мячом.	Упражнения
25	03.12		Упражнения с набивными мячами.	Упражнения
26	05.12		Захваты мяча. Передача мяча.	Упражнения
27	10.12		Повороты туловища налево, направо с мячом в руках.	Упражнения
28	12.12		Приседание с мячом (у гимнастической стенки).	Упражнения
29	17.12		Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе	Упражнения
30	19.12		Упражнения со скакалкой. Способы захвата скакалки.	Упражнения
31	24.12		Упражнения со скакалкой. Способы захвата скакалки.	Упражнения
32	26.12		Руки вверх, вниз с натяжением сложенной в четверо скакалки.	Упражнения
33	09.01		Повороты туловища со скакалкой в руках (с натяжением).	Упражнения
34	14.01		Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая	Упражнения

			общий темп	
35	16.01		бег в режиме умеренной интенсивности.	Упражнения
36	21.01		Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп	Упражнения
37	23.01		Бег в режиме умеренной интенсивности.	Упражнения
38	28.01		Ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены	Упражнения
39	30.01		Ходьба с одной стороны на противоположную	Упражнения
40	04.02		Ходьба с одной стороны на противоположную	Упражнения
41	06.02		Теоретические сведения: узнавание, различение лыжного инвентаря.	Беседа. Слушанье
42	11.02		Транспортировка лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам	Беседа. Слушанье
43	13.02		Чистка лыж от снега.	Упражнения
44	18.02		Передвижение на лыжах	Упражнения
45	20.02		Передвижение на лыжах	Упражнения
46	25.02		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Упражнения
47	27.02		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Упражнения
48	04.03		Передвижение в слабом темпе на расстояние.	Упражнения
49	06.03		Перебежки на расстояние на сигнал	Упражнения
50	11.03		Прыжки в длину с пола на мат (10-15 см)	Упражнения
51	13.03		Повторное выполнение беговых упражнений	Упражнения
52	18.03		Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	Упражнения
53	20.03		Броски в стенку мяча в максимальном темпе	Упражнения
54	01.04		Начало движения, сидя на трехколесном велосипеде	Беседа. Слушанье
55	03.04		Начало движения, сидя на	Наблюдение

			трехколесном велосипеде	
56	08.04		Начало движения, сидя на трехколесном велосипеде	Упражнения
57	10.04		Начало движения, сидя на трехколесном велосипеде	Упражнения
58	15.04		Начало движения, сидя на трехколесном велосипеде	Упражнения
59	17.04		Начало движения, сидя на трехколесном велосипеде	Упражнения
60	22.04		Езда на трехколесном велосипеде по прямой на расстояние 10 метров	Упражнения
61	24.04		Езда на трехколесном велосипеде по прямой на расстояние 10 метров	Упражнения
62	26.04		Езда на трехколесном велосипеде по прямой на расстояние 10 метров	Упражнения
63	29.04		Езда на трехколесном велосипеде на расстояние 50 метров, с поворотом.	Упражнения
64	06.05		Торможение ручным тормозом, ножным тормозом	Упражнения
65	08.05		Торможение ручным тормозом, ножным тормозом	Упражнения
66	13.05		Разворот на трехколесном велосипеде	Упражнения
67	15.05		Разворот на трехколесном велосипеде	Упражнения
68	20.05		Разворот на трехколесном велосипеде	Упражнения