

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Акимовская средняя общеобразовательная школа»  
Нижнегорского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНА на заседании МО начальных классов Протокол от 31.08. 23 г. № 1 Руководитель МО _____ Н.А. Муслединова	СОГЛАСОВАНА « 31 » августа 2023 г. заместитель директора _____ С.З. Номеровская	УТВЕРЖДЕНА приказом МБОУ «Акимовская СОШ» № 260 от 31.08.2023 г. Директор школы _____ Е.А. Черватюк
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Адаптированная рабочая программа**  
индивидуального обучения на дому  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  
для обучающегося 2 класса  
с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3)  
начального общего образования в соответствии с ФГОС  
на 2023/2024 учебный год

Количество часов: 34 часа в год, 1 час в неделю

Уровень: базовый

Учитель: Ращук Анна Николаевна, учитель начальных классов

Программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.10.2014 г. № 1598;
3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 63 с
4. Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования в соответствии с требованиями ФГОС для детей с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) МБОУ «Акимовская СОШ»;
5. Положения «Об индивидуальном обучении» МБОУ «Акимовская СОШ» Нижнегорского района Республики Крым;
6. С учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Акимовская СОШ»;
7. Учебник: Физическая культура 2 классы. / А.П. Матвеев – М.: «Просвещение», 2017г.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее - с РАС), вариант 8.3, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.10.2014 г. № 1598;

3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 63 с

4. Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования в соответствии с требованиями ФГОС для детей с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) МБОУ «Акимовская СОШ»;

5. Положения «Об индивидуальном обучении» МБОУ «Акимовская СОШ» Нижнегорского района Республики Крым;

6. С учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Акимовская СОШ»;

На изучение предмета отводится 17 часов в год, 0,5 часа в неделю.

Для реализации программного содержания используется учебник: Физическая культура 2 классы. / А.П. Матвеев – М.: «Просвещение», 2017г.

Учебный предмет «Физическая культура» включён в федеральный компонент учебного плана для учащихся с РАС и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучение физической культуре детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), осложненными легкой умственной отсталостью, представляет большую проблему в следствие специфических особенностей развития:

- выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира;

- особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;

- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;

- ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;

- специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмыслением их). Часто отмечаются непосредственные или отставленные по времени эхолалии; грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;

- низкая сформированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации.

Специфические особенности нарушения психического развития детей вызывают трудности при организации процесса обучения. Усвоение учебного материала и освоение социальных навыков носит неравномерный и избирательный характер. Приобретаемые знания, умения и навыки с большим трудом переносятся и используются в реальной жизни.

В программу можно включать характеристику обучающихся, их навыки и умения по предмету, уточнять значимые и сложные темы.

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

Физическое воспитание и развитие обучающихся с РАС представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Программа направлена на освоение простейших физических упражнений, носит оздоровительную направленность и создаются условия для выработки жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В процессе обучения у учащихся формируются знания, навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму, а также умения и навыки необходимые для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся. Воспитываются нравственные качества, приучаются к, организованности, дисциплине, ответственности, элементарной самостоятельности.

**Цель:** формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков, которые изучались в подготовительном классе.

**Задачи:**

- поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

**Планируемые результаты изучения курса**

Планируемыми результатами данного учебного предмета является освоение обучающимися с расстройствами аутистического спектра, осложненными легкой умственной отсталостью системы простейших двигательных координаций, физических качеств и умений; формирование положительной мотивации к учению, стимулирование речевой активности детей в условиях совместной спортивной, учебно-игровой деятельности; формирование элементарных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и спортом.

Программа обеспечивает достижение учащимися с интеллектуальными нарушениями следующих *личностных, предметных результатов и базовых учебных действий*.

**Предметные результаты**

**Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- 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.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Оценка достижения планируемых результатов**

В целом оценка достижения обучающимися с РАС (8.3) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;
- самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процессе и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 2 класса) достижений обучающихся, определяющим фактором является возможность стимулирования их учебной и практической деятельности, оказания положительного влияния на формирование жизненных компетенций обучающихся.

### БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;</li> <li>- положительное отношение к окружающей действительности;</li> <li>- проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий;</li> <li>- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;</li> <li>- осознание себя как члена семьи</li> <li>- способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья);</li> <li>- проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий;</li> <li>- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье);</li> <li>- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе.</li> <li>- готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и работать в паре –«учитель- ученик»;</li> <li>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности;</li> <li>- сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками;</li> <li>- уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик);</li> <li>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям;</li> <li>- сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>- изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды;</li> <li>- конструктивно взаимодействовать с окружающими.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя;</li> <li>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений;</li> <li>- уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкцией;</li> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять;</li> <li>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного</li> </ul>

	команды, организованно здороваться и т.д.); - работать с различным спортивным инвентарем; - активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).	поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.); - 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	- 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.	- 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;

### Содержание учебного предмета

№ п/п	Раздел	Краткое содержание курса
1.	Теоретические сведения	Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.
2.	Лёгкая атлетика	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
3.	Гимнастика	<u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов (корректирующие и обще-развивающие упражнения):</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. <u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; с обручами; с гимн. палками; с мячами; с гимн. лентами; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие;

		лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.
4.	Подвижные и спортивные игры.	Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений. Футбол, пионербол, бадминтон.

#### Тематическое планирование учебного предмета

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (модулей, глав и тем)</b>	<b>Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»</b>	<b>Учебные часы</b>
1	Теоретические сведения	1 сентября - День мира 27 сентября – Всемирный день туризма	3ч.
2	Лёгкая атлетика	7 октября – Международный день улыбки 20 ноября – Всемирный день ребёнка.	11ч.
3	Гимнастика	8 января – День детского кино 21 февраля – Международный день родного языка	9 ч.
4	Подвижные и спортивные игры.	15 мая – Международный день семьи 21 мая – Международный день космоса	11 ч.
	<b>Итого:</b>		<b>34</b>