

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Новозыбкова» Брянской области**

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
культурно-прикладных дисциплин
Руководитель МО

_____ А. Н. Киселёв

Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ М. В. Айбадуллаева

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Д. В. Пешехонов

Приказ № 223
от «31» августа 2023г.

АДАптированная рабочая программа

для обучающегося с расстройствами аутистического спектра

(вариант 8.2)

учебного предмета «Физическая культура»

начального общего образования

на 2023/2024 учебный год

Составитель: Киселёв А. Н.

учитель физической культуры, руководитель МО

**Новозыбков
2023**

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа для учащегося 4 класса с РАС составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта ООО, основной образовательной программы МБОУ «СОШ №9», на основе комплексной программы физического воспитания учащихся в 1 – 11 классах и с учетом физического развития и здоровья учащегося. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Программа будет реализована в объеме 68 часов из расчета два часа в неделю. Один час проходят занятия в образовательном учреждении, а второй час дома под контролем родителей. В случае ухудшения эпидемиологической ситуации предусматривается возможность применения электронных образовательных технологий и дистанционного обучения.

2. Планируемые предметные результаты освоения программы

Ученик научится:

- Понимать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации;
- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Ученик получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности

Ученик научится:

- Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- Вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений физической культуры;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

3. Содержание учебного предмета

Основы знаний

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Спортивные и подвижные игры

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; игры с прыжками («Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием;

Пионербол:(изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу.

Баскетбол: (правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

- *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

- *упражнения для развития мышц туловища:* (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

- *упражнения для развития кистей рук и пальцев:* (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

- *упражнения на дыхание:* (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений).

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

- *с гимнастическими палками:* (подбрасывание и ловля палки; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью.

- *с большими обручами:* (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками).

- *с набивными мячами (вес 2 кг):* (передача мяча слева направо, и справа налево; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений: Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Акробатические упражнения

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Подлезание под несколько препятствий.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практическая часть

Построение, повороты. Передвижение на лыжах: Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м.

Межпредметные связи

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины: $1 \text{ м} = 100 \text{ см} = 1000 \text{ мм}$, $1 \text{ км} = 1000 \text{ м}$.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении.

Формы организации учебных занятий

Индивидуальная, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Основные виды учебной деятельности

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная.

4. Тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Дата	Раздел. Тема урока	Количество часов	Примечание
		Легкая атлетика	10	
1.		Инструктаж по ТБ. Строевой шаг. Маршевая ходьба	1	
2.		Спринтерский бег	1	от 10 до 20 м
3.		Бег с ускорением	1	от 15 до 30 м
4.		Беговые упражнения	1	
5.		Бег змейкой	1	
6.		Прыжковые упражнения	1	
7.		Бег в равномерном темпе	1	до 2-х минут
8.		Бег в чередовании с ходьбой	1	
9.		Бег в равномерном темпе	1	до 3-х минут
10.		Бег по ориентирам	1	
		Баскетбол	8	
11.		Инструктаж по ТБ, баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1	
12.		Ведение мяча лицом и спиной вперед	1	
13.		Повороты без мяча и с мячом	1	
14.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	
15.		Бросок в кольцо с 2 м	1	
16.		Броски одной и двумя руками с места	1	
17.		Бросок мяча двумя руками от головы	1	
18.		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	
		Гимнастика	14	
19.		Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения	1	
20.		Акробатические упражнения	1	
21.		ОРУ с мячом	1	
22.		Упражнения в равновесии	1	
23.		Акробатические упражнения	1	
24.		Упражнения на развитие координации		
25.		ОРУ с обручем	1	
26.		Кувырки назад и вперед слитно	1	
27.		Мост из положения лежа	1	
28.		Мост	1	
29.		Упражнения в равновесии. «Ласточка»	1	
30.		Лазание по пластунски	1	
31.		ОРУ с гимнастической палкой	1	
32.		Подтягивание	1	
		Лыжная подготовка	12	
33.		Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки.	1	
34.		Одновременный одношажный ход	1	
35.		Одновременный одношажный ход	1	

36.		Подъем в гору скользящим шагом	1	
37.		Спуск с горы	1	
38.		Поворот на месте махом	1	
39.		Подъем в гору скользящим шагом	1	
40.		Одновременный одношажный ход	1	
41.		Одношажный ход	1	
42.		Одновременный одношажный ход	1	
43.		Прохождение дистанции до 1 км	1	
44.		Прохождение дистанции до 1,5 км	1	
		Баскетбол	4	
45.		Инструктаж по ТБ, баскетбол. Стойки и перемещения.	1	
46.		Ведение мяча на месте	1	
47.		Бросок одной рукой от плеча.	1	
48.		Ведение мяча в движении	1	
		Волейбол	12	
49.		Инструктаж по ТБ, волейбол. Стойка игрока	1	
50.		Стойка и перемещение игрока	1	
51.		Прием мяча снизу двумя руками	1	
52.		Передача мяча сверху над собой	1	
53.		Передача мяча сверху над собой.	1	
54.		Комбинации из освоенных элементов	1	
55.		Упражнения с волейбольным мячом	1	
56.		Учебная игра	1	
57.		Упражнения с волейбольным мячом	1	
58.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1	
59.		Учебная игра	1	
60.		Упражнения с волейбольным мячом	1	
		Легкая атлетика	10	
61.		Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения	1	
62.		Низкий старт	1	
63.		Стартовый разгон	1	
64.		Бег по дистанции	1	
65.		Беговые упражнения	1	
66.		Прыжковые упражнения	1	
67.		Бег в чередовании с ходьбой	1	
68.		Бег с изменением направления движения	1	