**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МО «ВОЛОДАРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ**

**РАЙОН**

**АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**МКОУ «Марфинская СОШ имени М. Д. Колосова»**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕЖДЕНО

Руководитель МО Заместитель директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бисенгалиева М. У. Кашаева А. А. Джансултанова М. В.

Приказ №1 Приказ №1 Приказ №1

От «29» августа 2023г. От «31» августа 2023г. От «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

(Вариант 8.4.)

Учебного предмета «Физическая культура»

**с. Марфино 2023г**

# Целевой раздел

# Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования, примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне основного общего образования и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне среднего общего образования.

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – примерная рабочая программа, программа) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы 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.

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 носит 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 учитывают 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.

# Цель и задачи примерной 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 общих дидактических и специальных принципах адаптивной физической культуры. Основными подходами реализации Программы являются:

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

**Принципы реализации программы:**

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

# Особые образовательные потребности обучающихся с расстройствами аутистического спектра

* максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации с использованием средств, методов и форм физической культуры и спорта;
* пролонгирование процесса обучения двигательным действиям;
* щадящий, здоровье сберегающий 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, глазодвигательной 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 класс) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;
* дозированное тъюторское 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 особость, 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.

# Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные программы начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с:

* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);
* Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

# Место учебного предмета в учебном плане

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 135 часов за четыре учебных года (вариант 8.4), 1 класс- 33 часа, 2 класс- 34 часа, 3 класс-34 часа, 4 класс- 34 часа, 1 час в неделю.

# 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 (Никольская О.С., Баенская Е.Р.,Либлин М.М. , 2005).

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 (Гилбер К., Питерс Т, 2002) (по Э.В. Плаксуновой).

# Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Содержание программы** | **Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ** |
|  |  |  | **Вариант 8.4** |
|  |  |  | **Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся** |
| **Знания об адаптивной физической культуре** | Физическая культура как система занятий физическими упражнения по укреплению здоровья человека.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. | 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.  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.**  Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | - Просматривают теоретический материал в доступной форме (мультфильмы);  - выполняют задания практической направленности (подбирают одежду по сезону, отрабатывают навыки застегивания и расстегивания молний, пуговиц, упражняются в чистке одежды)  - отрабатывают теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя его в ритуалах. |
|  | Самостоятельные занятия. | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | - Выполняют доступные упражнения из утренней зарядки, физкультминуток по подражанию;  - принимает участие в играх с простыми правилами и одноступенчатыми инструкциями. |
| **Физическое совершенствование**  **Гимнастика с основами акробатики** | Теоретические сведения. | Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. 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. | -Просматривают теоретический материал в доступной форме (мультфильмы);  - с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);  - отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации; |
|  | Организующие команды и приемы. | Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «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; повороты на месте кругом с показом направления.  Построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга вокруг учителя. Построение парами. Повороты на месте. Ходьба на месте. | - Выполняют строевые команды педагога с физической подсказкой;  - свободно перемещаются в пространстве зала, не натыкаясь на предметы;  - с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении;  - ходят на месте;  - ходят по зрительным ориентирам;  - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации. |
|  | Акробатические упражнения.    Акробатические комбинации. | Упоры; седы; упражнения  в группировке; перекаты. Простейшие соединения разученных движений. |  |
|  | Ритмические упражнения.  Гимнастическая комбинация.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Общеразвивающие упражнения. | Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку.  Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Способы захвата гимнастической палки. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.  Упражнения с большими обручами. Способы захвата обруча. Сгибание и разгибание рук с обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками).  Упражнения с большими мячами. Захваты мяча для выполнения упражнений. Поднимание и опускание мяча. Сгибание и разгибание рук с мячом.  Упражнения с набивными мячами. Захваты мяча. Передача мяча. Повороты туловища налево, направо с мячом в руках. Приседание с мячом (у гимнастической стенки). Катание звучащего мяча доступными способами.  Упражнения со скакалкой. Способы захвата скакалки. Руки вверх, вниз с натяжением сложенной в четверо скакалки. Повороты туловища со скакалкой в руках (с натяжением).  Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами  (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).  Преодоление простых препятствий,  воспроизведение заданной игровой позы; 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.  **Упражнения в поднимании и переноске грузов:**  подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи). | - Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции;  - обращают внимание на учителя по звуку свистка;  *-* выполняют доступные упражнения с направляющей помощью педагога;  - свободно перемещаются в пространстве зала, не натыкаясь на предметы;  - передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;  - с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении;  - прохлопывают простой ритмический рисунок;  -выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя;  - отрабатывают упражнения с предметами с помощью учителя/ассистента или других учеников.  *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют доступные упражнения по показу педагога.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя;  - многократно воспроизводят разученное действие;  - повторяют за педагогом порядок выполнения действий.  *Коррекционная работа:*  - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации;  - выполняют упражнений для развития двигательной памяти;  - играют в игры на развитие пространственных представлений;  - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;  - выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);  - отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации. |
| **Легкая атлетика** | Теоретические сведения. | 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 ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. | - Просматривают теоретический материал в доступной форме (мультфильмы);  - с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);  - отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации; |
|  | Ходьба. | Свободная ходьба в одном направлении, 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 стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа.    Бег на месте и в движении по резиновой дорожке; перебежки на расстояние на сигнал; свободный бег в играх.    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 двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, набивного мяча (1 кг) разными способами.  Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | - Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции;  - обращают внимание на учителя по звуку свистка;  *-* выполняют доступные упражнения с направляющей помощью педагога;  - свободно перемещаются в пространстве зала, не натыкаясь на предметы;  - передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;  - с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении;  -выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя;  - принимают участие в играх на ориентировку в зале;  - двигаются в направлении звукового сигнала;  - ходят по кругу с использованием пространственных ориентиров;  - определяют способ преодоления препятствия при лазании и ползании;  - двигаются в одном направлении по тактильным, зрительным ориентирам.  *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют доступные упражнения по показу педагога.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя;  - многократно воспроизводят разученное действие.  *Коррекционная работа:*  - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации;  - выполняют упражнений для развития двигательной памяти;  - играют в игры на развитие пространственных представлений;  - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;  - отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации. |
|  | Общеразвивающие упражнения. | Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; поднимание и опускание плеч; 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 оба колена и вставание; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.  Остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.  Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.  Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.  Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; переноска набивного мяча на расстояние. | - Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции;  - обращают внимание на учителя по звуку свистка;  *-* выполняют доступные упражнения с направляющей помощью педагога;  - свободно перемещаются в пространстве зала, не натыкаясь на предметы;  - передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;  - с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении;  -выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя;  - принимают участие в играх на ориентировку в зале;  - двигаются в направлении звукового сигнала;  - ходят по кругу с использованиием простран-ственных ориентиров;  - определяют способ преодоления препятствия при лазании и ползании;  - двигаются в одном направлении по тактильным, зрительным ориентирам.  *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют доступные упражнения по показу педагога.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя;  - многократно воспроизводят разученное действие;  - повторяют за педагогом порядка выполнения действий.  *Коррекционная работа:*  - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации;  - выполняют упражнений для развития двигательной памяти;  - играют в игры на развитие пространственных представлений;  - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;  - отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной  коммуникации. |
| **Подвижные и спортивные игры** | На материале гимнастики с основами акробатики.  На материале легкой атлетики.  На материале спортивных игр. | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Подвижные игры разных народов.  Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где  звонили», «Собери урожай».  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».  Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и  ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». |  |
|  |  |  | - Просматривают видеоматериал по лыжной подготовке;  - спокойно слушают рассказ педагога;  - выбирают лыжный инвентарь из 1-2 вариантов оборудования;  - с помощью учителя упражняются в переноске лыжного инвентаря в зале;  - с помощью учителя упражняются в креплении ботинок к лыжам в зале;  - с помощью учителя упражняются в обметании лыж с помощью щетки;  - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации. |
|  |  |  | - Выполняют строевые упражнения с направляющей с помощью педагога;  - самостоятельно переносят лыжный инвентарь;  - с помощью учителя закрепляет ботинки к лыжам;  - передвигаются по углубленной лыжне;  - начинают движение по звуковому сигналу;  - выполняют упражнения на сенсорную интеграцию в снегу;  - сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации |
|  |  |  | - Просматривают видеоматериал по вопросам плавания;  - спокойно слушают рассказ педагога;  - с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);  - выбирают инвентарь для плавания из 1-4 вариантов оборудования. |
|  |  |  | - Заходят в воду самостоятельно;  - держатся на воде при помощи надувных игрушек;  - сообщает о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации. |

# 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.**

* 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).**

* 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**

**Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ** |
| **Вариант 8.4** |
|  |  | **Предметные планируемые результаты** |
| **Знания об адаптивной физической культуре** | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.** | **-** По возможности воспринимает минимум теоретического материала;  - работает с визуальными дидактическими пособиями;  - отрабатывает теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя его в ритуалах. |
| **Способы физкультурной деятельности** | **Самостоятельные занятия.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | - Выполняет доступные упражнения из утренней зарядки, физкультминуток по подражанию;  - соблюдает простые правила подвижных игр. |
| **Гимнастика с основами акробатики** | Организующие команды и приемы. | - Фиксирует внимание и выполняют простые инструкции;  *-* выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;  - передвигается по залу, не натыкаясь на предметы;  - передвигается в шеренге с направляющей помощью;  -ходит в колонне по одному, взявшись за руки;  - сообщает о дискомфорте и перегрузках. |
|  | Упражнения без предметов.  Упражнения с предметами.  Прыжки.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Упражнения в поднимании и переноске грузов.  Развитие гибкости.  Развитие координационных способностей.  Формирование осанки.  Развитие силовых способностей. | - Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции;  *-* выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;  - передвигается по залу, не натыкаясь на предметы;  - передвигается по залу под музыку;  - выполняет упражнения на развитие динамической координации;  - прохлопывает простой ритмический рисунок;  - выполняет упражнения в медленном темпе;  - определяет способ преодоления препятствия при лазании и ползании;  - переносит гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя;  - реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |
| **Легкая атлетика** | Ходьба.  Беговые упражнения.    Прыжковые упражнения.    Броски.    Метание. | - Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции;  *-* выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;  - передвигается по залу, не натыкаясь на предметы;  - передвигается в шеренге с направляющей помощью;  - ходит в колонне по одному, взявшись за руки;  - реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |
|  | Общеразвивающие упражнения.  Развитие координационных способностей.  Развитие скоростных способностей.  Развитие выносливости.  Развитие силовых способностей. | - Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции;  - выполняет упражнение с помощью педагога от начала до конца;  - находит место начала упражнения с направляющей помощью взрослого;  - реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |
|  |  | - Строится с опорой на зрительные ориентиры;  - соблюдает правила техники безопасности;  - выполняет упражнения с направляющей помощью;  - выполняет упражнение с опорой на визуальный план;  -удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;  - участвует в соревнованиях;  - включается в игровую деятельность;  - взаимодействует в игре со сверстниками.  С направляющей помощью:  - 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.  - Выполняет инструкцию педагога с направляющей помощью;  - начинает движение по звуковому сигналу;  - двигается в одном направлении;  - реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |
|  |  | - Соблюдает правила техники безопасности в бассейне;  - выполняет упражнения по инструкции педагога;  - выполняет инструкции;  -удерживает правильную осанку;  - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног;  - проговаривает термины;  *-* удерживает правильную осанку.  - Под контролем педагога соблюдает технику безопасности;  - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план;  - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;  -удерживает правильную осанку;  - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.  -Безбоязненно заходит в бассейн;  - держится на воде при помощи надувных игрушек;  - реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |
| **Подвижные и спортивные игры** | На материале гимнастики с основами акробатики.  На материале легкой атлетики.  На материале спортивных игр. | - Участвует в играх на ориентировку в зале;  - двигается в направлении звукового сигнала;  - принимает участие в подвижных играх с простыми правилами;  - реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |

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

**Тематический план для АООП НОО для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения | | |
| **2** | | |
| Количество часов (уроков) | | |
| 1 | Знания об адаптивной физической культуре. | В процессе обучения | | |
| 2 | Гимнастика. | 12 | | |
| 3 | Легкая атлетика. | 12 | | |
| 4 | Подвижные и спортивные игры. | 10 | | |
|  | |  |  |  |
|  |
|  |
| **Итого: 34 часа** | | | | |

# Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты, полученные в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

*Оценивание двигательных умений*

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

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся: неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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

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

*Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе*

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

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

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

Электронные цифровые образовательные ресурсы:

http://schoolcollection.edu.ru

http://nachalka.info/about/

[www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)

# Материально – техническое обеспечение

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

**Спортивный инвентарь**

1.        Мат гимнастический - 1 шт.

2.        Гантели – 2 шт.

3.        Коврик – 1 шт.

4.        Мяч баскетбольный - 1 шт.

5.        Мяч волейбольный - 1 шт.

6.        Мяч футбольный - 1 шт.

7.        Мячи теннисные – 3 шт.

8.        Мячи резиновые – 2 шт.

9.        Мячи для метания (150 г) – 3 шт.

10.        Мячи набивные (1 кг) – 1 шт.

11.        Скакалки – 1 шт.

12.        Обруч – 1шт.

13.        Фишки – 6шт.

* видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);
* мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
* спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
* игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.