

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 35»**

Согласовано
на заседании ШМО
учителей, обучающихся детей с особыми
образовательными потребностями
Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.
Руководитель ШМО Л.С.Шаваева

Утверждено
Приказом директора Средней школы № 35
Анулевой И.Г.
от «29 » августа 2024 г. № 81-Д

**Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с
расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) по учебному предмету**

« Адаптивная физическая культура »

1 дополнительные-2 классы

Составитель:
Шаваева Л.С.

Каменск – Уральский ГО

№ п/п	Содержание	Стр.
I.	Целевой раздел	2
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре	4
1.3.	Особые образовательные потребности обучающихся с расстройствами аутистического спектра	5
II.	Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования	8
2.1.	Место учебного предмета в учебном плане	8
2.2.	Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста	8
2.3.	Планируемые результаты освоения программы	9
2.4.	Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы	18
2.5.	Тематическое планирование	29
2.6.	Критерии и нормы оценки знаний обучающихся	30
2.7.	Материально – техническое обеспечение	31

Целевой раздел

- 1 Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура » составлена на основе требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями с РАС, учебным планом АООП НОО для обучающихся с РАС (Вариант программы 8.3.), программы формирования базовых учебных действий, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированных в Программе воспитания.

1.1 Пояснительная записка

Вариант 8.3. АООП НОО предполагает, что обучающийся с расстройствами аутистического спектра (РАС) получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: 6 лет (с двумя первыми дополнительными классами). Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми. Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных курсов коррекционно - развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и коммуникативного поведения, формированию жизненной компетенций, а также применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения.

Программа построена 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.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода 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.

Программы 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.

1.2 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 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 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, 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 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.

II. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования

Примерная 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).

2.1. 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 – 3 часа в неделю в каждом классе, общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 603 часа: 1(дополнительный) класс - 99 часов, 1(дополнительный) класс - 99 часов, 1 класс - 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа.

2.2. 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., Либлинг 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).

2.3. 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.

Вариант 8.3

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень

	освоения	освоения
Личностные	- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - положительное отношение к окружающей действительности; - проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе);	- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - осознание себя как члена семьи - способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья); - проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье); - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе. - готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.
Коммуникативные	- вступать в контакт и работать в паре – «учитель-ученик»; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - слушать и понимать	- вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и

	инструкцию учителя в процессе учебной деятельности; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками; - уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности.	учителем; - слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь; - изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды; - конструктивно взаимодействовать с окружающими.
Регулятивные	- выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений; - уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкции; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организовано здороваться	- вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

	и т.д.); - работать с различным спортивным инвентарем; - активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).	- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и 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	- 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

	двигательных действиях - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием.	основные строевые команды; - знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.
--	--	---

Предметные результаты

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ (вариант 8.3)
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана): - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - знает индивидуальные основы личной гигиены; - знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	С контролирующей, направляющей помощью: - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с основами	Организуемые	- Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога;

акробатики	команды и приемы.	- выполняет упражнения на восстановление дыхания; - выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое; - выполняет действия по разработанным алгоритмам с совместным проговариванием; - наблюдает за своим состоянием, 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	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно; - выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия) - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, проговаривает признаки инвентаря; (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	Ходьба	- Выполняет упражнение с предварительным поэтапным изучением по показу педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при

		ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения
	Общеразвивающие упражнения Развитие координационных способностей Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходим контроль выполнения упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, (например, собрать только красные мячи, или только мягкие), проговаривает свойства; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Развитие координационных способностей	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

	Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - включается в игровую деятельность. - взаимодействует в игре со сверстниками.
Плавание	Обучение основным элементам плавания Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости	- 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.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - знает и называет назначение

		спортивного инвентаря; - ориентируется в пространстве спортивного зала; - включается в игровую деятельность; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.
--	--	--

2.4 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. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Значение и основные правила закаливания.
	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	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.
	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).
	Спортивно-оздоровительная деятельность Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

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.
	Организующие команды и приемы.	Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.
	Акробатические упражнения (акробатические комбинации)	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Простейшие соединения разученных движений.
	Ритмические упражнения	Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет). ноги.

	Гимнастическая комбинация	Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).
--	---------------------------	---

	Гимнастические упражнения прикладного характера	Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; 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
--	--	--

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
-----------------	------------------------	--

	Ходьба	Ходьба. Ходьба взявшись за руки. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
	Бег	Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку,

		обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену,
	Беговые упражнения	
	Прыжковые упражнения	

	Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	вверх с последующей ловлей, большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
--	---	---

	Общеразвивающие упражнения	Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; 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 одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия. Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. 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. Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
--	--	--

Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале спортивных игр	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол: Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. 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», «Подбег к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».
Лыжная подготовка	Теоретические сведения	Теоретические сведения: понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков.

	Обучение основным элементам лыжной подготовки	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
Плавание	Теоретические сведения	Теоретические сведения: одежда и обувь пловца. Подготовка к занятиям в бассейне. Правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания.
	Обучение основным элементам плавания	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде. Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

АООП НОО для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью.

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1 (доп)	1 (доп)	1	2	3	4
		Количество часов (уроков)					
I. Знания об адаптивной физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения					
2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения					
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения					
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
6	Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	20	20	20
7	Легкая атлетика	20	20	20	20	20	20
8	Лыжная подготовка	22	22	22	20	20	20
9	Плавание	-	-	-	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	33	30	30	30
		99	99	99	102	102	102
	Итого: 603 часа						

2.6. 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.

2.7. 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:

- балансиры;
- фитболы;
- тренажеры для сенсорной интеграции;
- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- 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.

**Календарно-тематический план учебного предмета
«Адаптивная физкультура» 1 дополнительный класс
(первый год обучения),
(вариант 8.3)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	Факт
I четверть					
Техника безопасности на уроках физкультуры					
1 2 3	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	3			
Легкая атлетика					
4 5 6	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	3			
7 8 9	Подскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	3			
10 11 12	Прыжки в длину с места	3			
13 14 15	Перепрыгивание через препятствия	3			
16 17 18	Бросание мяча, ловля мяча	3			
19 20 21	Упражнения с набивными мячами	3			
22 23 24	Метание малого мяча в цель	3			
	Итого:	24			
II четверть					
25 26 27	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3			
28 29 30	Повторный инструктаж. Развитие ориентации в пространстве	3			
31 32 33	Развитие ловкости	3			

34	Развитие координации	3			
35					
36					
37	Подскоки на мячах- фитболах	3			
38					
39					
40	Прыжки с продвижением вперед	3			
41					
42					
Игры					
43	Ходьба и бег между предметами Игра «Два Мороза»	2			
44					
45	Прыжки через короткую скакалку на месте Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»	1			
46	Развитие скоростно-силовой выносливости	3			
47					
48					
	Итого:	24			
III четверть					
49	Игровые упражнения на мячах фитболах.	3			
50					
51					
52	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3			
53					
54					
55	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	3			
56					
57					
58	Перелазание через мягкие модули	3			
59					
60					
61	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	3			
62					
63					
64	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	3			
65					
66					
67	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	3			
68					
69					
70	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	3			
71					
72					

73 74 75	Повторный инструктаж. Упражнения в лазанье по шведской стенке	3			
	Итого:	27			
IV четверть					
76 77 78	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	3			
79 80 81	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	3			
82 83 84	Коррекционные игры с метанием	3			
85 86 87	Игры «Дерево»	3			
88 89 90	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	3			
91 92 93	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	3			
94 95 96	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	3			
97 98 99	Развитие силы	3			
	Итого:	24			
	Всего:	99			

**Календарно-тематический план учебного предмета
«Адаптивная физкультура» 1 дополнительный класс
(второй год обучения),
(вариант 8.3)**

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
I четверть					
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде					
1	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	1			

2	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.	1			
3	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.	1			
4	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1			
5	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1			
Построение и перестроение					
6	Упражнение в построении парами.	1			
7	Упражнение в построении по одному в ряд.	1			
8	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1			
9	Упражнение в построении в круг.	1			
Ходьба и упражнения в равновесии					
10	Ходьба стайкой за учителем.	1			
11	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	1			
12	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1			
13	Ходьба между предметами.	1			
Бег					
14	Бег вслед за учителем.	1			
15	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1			
16	Бег в направлении к учителю.	1			
17	Бег в разных направлениях.	1			
Прыжки					
18	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1			
19	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1			
20	Подскоки на мячах – фитболах.	1			
Катание, бросание, ловля округлых предметов					
21	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1			
22	Прокатывание мяча под дугу.	1			
23	Прокатывание мяча между предметами.	1			
24	Ловля мяча, брошенного учителем.	1			
	Итого:	24			
II четверть					
Ползание и лазание					
25	Ползание на животе по прямой.	1			

26	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1			
27	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	1			
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде					
28	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	1			
29	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.	1			
30	Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреативных играх.	1			
Построение и перестроение					
31	Совершенствование построения в ряд.	1			
32	Совершенствование построения парами	1			
33	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1			
Ходьба и упражнения в равновесии					
34	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1			
35	Ходьба с предметом в руке	1			
36	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	1			
Бег					
37	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках	1			
38	Бег за учителем с ленточкой в руках	1			
39	Бег по сигналу врассыпную	1			
Прыжки					
40	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1			
41	Подскоки на мячах- прыгунах	1			
42	Прыжки на мягком модуле - лошадка	1			
Катание, бросание, ловля округлых предметов					
43	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1			
44	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов « Собери пирамидку».	1			
45	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	1			

Ползание и лазание					
46	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1			
47	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1			
48	Упражнения и игры в сухом бассейне.	1			
	Итого:	24			
III четверть					
Построение и перестроение					
49	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1			
50	Упражнение в построения парами по сигналу	1			
51	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1			
52	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1			
Ходьба и упражнения в равновесии					
53	Закрепление умения ходить стайкой за учителем	1			
54	Ходьба по сенсорной тропе	1			
55	Ходьба по коврику «ГОФР»	1			
56	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу	1			
Бег					
57	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу	1			
58	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке	1			
59	Обучение бегу в медленном и быстром темпе	1			
Прыжки					
60	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно	1			
61	Прыжки, слегка продвигаясь вперед	1			
62	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед	1			
Ползание и лазание					
63	Закрепление умения ползать на животе по прямой	1			

64	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции	1			
65	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой	1			
Подготовка к спортивным играм					
66 67 68	Передача мяча по кругу	3			
69 70	Ловля округлых предметов	2			
Игры на улице					
71 72 73	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	3			
74 75 76	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	3			
	Итого:	28			
IV четверть					
Построение и перестроение					
77	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1			
78	Упражнение в построения парами по сигналу	1			
79	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1			
80	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1			
Ходьба и упражнения в равновесии					
81	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1			
82	Ходьба по сенсорной тропе.	1			
83	Ходьба по коврику « ГОФР»	1			
84	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу	1			
Бег					
85	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу	1			
86	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке	1			
87	Обучение бегу в медленном и быстром темпе	1			

Прыжки					
88	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно	1			
89	Прыжки, слегка продвигаясь вперед	1			
90	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед	1			
Ползание и лазание					
91	Закрепление умения ползать на животе по прямой	1			
92	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции	1			
93	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой	1			
Подготовка к спортивным играм					
94	Передача мяча по кругу	1			
95	Ловля округлых предметов	1			
Игры на улице					
96 97	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	2			
98 99	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»»	2			
	Итого:	24			
	Всего:	99			

**Календарно-тематический план учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
1 класс (вариант 8.3)**

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
I четверть					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1			
2	Построение в колонну по одному	1			
3	Перестроение в колонну по три	1			
4	Повороты переступанием	1			
5	Построение в шеренгу	1			
6	Ходьба и бег в рассыпную	1			

7	Перестроение в круг из шеренги	1			
8	Ходьба и бег по кругу	1			
9	Ходьба и бег по кругу	1			
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги	1			
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1			
12	Ходьба по скамейке на носках	1			
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты	1			
14	Ходьба и бег между предметами	1			
15	Перестроение в круг между предметами	1			
16	Метание на дальность	1			
17	Лазанье по гимнастической стенке	1			
18	Ходьба и бег по кругу	1			
19	Перебрасывание мяча друг другу	1			
20	Бег змейкой Забрасывание мяча в корзину	1			
21	Повороты прыжком на месте	1			
22	Ходьба и бег парами	1			
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1			
24	Перепрыгивание через шнур	1			
	Итого:	24			
II четверть					
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1			
26	Прыжки с высоты	1			
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1			
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1			
29	Метание мяча на дальность	1			
30	Ходьба и бег враспынную	1			
31	Перестроение в круг	1			
32	Ведение мяча одной рукой	1			
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1			
34	Подвижные игры о быстрее?» «Кт ,«Охотники и утки»	1			
35	Лыжи. Повороты на месте с переступанием	1			

36	Лыжи Повороты на месте с переступанием	1			
37	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»	1			
38	Лыжи Скользкий шаг	1			
39	Лыжи Скользкий шаг	1			
40	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»	1			
41 42	Передвижение скользящим шагом	2			
43	Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка»	1			
44 45	Передвижение скользящим шагом	2			
46	Подвижные игры	1			
47	Передвижение скользящим шагом	1			
48	Общеразвивающие упражнения Игры	1			
	Итого:	24			
III четверть					
49	Прыжок в длину с места	1			
50	Ходьба и бег между предметами	1			
51	Ходьба между предметами. Игра «Два Мороза»	1			
52	Прыжки через короткую скакалку на месте	1			
53	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	1			
54	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Игра «У медведя во бору...»	1			
55 56	Метание мешочков в вертикальную цель	2			
57	Ходьба и бег в колонне по одному	1			
58 59	Ходьба по полу по начерченной линии	2			
60	Медленный бег	1			
61 62	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2			
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1			
64 65	Прыжки в длину с места	2			

66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1			
67 68 69	Упражнения на развитие координации и равновесия. Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	3			
70	Игры «Гололедица», «Дерево»	1			
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1			
72	Ходьба с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1			
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	1			
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1			
75	Пролазание в обруч	1			
76	Прыжки из обруча в обруч	1			
	Итого:	28			
IV четверть					
77	Ходьба с ускорением темпа	1			
78	Ходьба с замедлением темпа	1			
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1			
80	Ползание по гимнастической скамейке	1			
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1			
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1			
83 84	Ползание по наклонной скамье	2			
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1			
86	Метание набивного мяча	1			
87 88	Метание малого мяча	2			
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1			
90 91	Прыжки в длину с разбега	2			
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1			
93 94	Бег на скорость 30 метров	2			

95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1			
96	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1			
99	Подвижные игры	1			
	Итого:	24			
	Всего:	99			

**Календарно-тематический план учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
2 класс (вариант 8.3)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
I четверть					
Техника безопасности на уроках физкультуры					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	1			
Построение и перестроение					
2	Построение в колонну по одному	1			
3	Построение в шеренгу.	1			
4	Повороты переступанием.	1			
Ходьба и упражнения в равновесии					
5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1			
6	Ходьба и бег в рассыпную Подвижная игра «Вызов номера»	1			
7	Перестроение в круг из шеренги	1			
8	Ходьба и бег по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1			
9	Ходьба и бег по кругу.	1			
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	Техника прыжка с места		
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы.	1			
12	Ходьба по скамейке на носках.	1			

13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			
14	Ходьба и бег между предметами	1			
15	Перестроение в круг между предметами. Подвижная игра «К своим флажкам»	1			
16	Метание на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Техника метания мяча		
17	Лазанье по гимнастической стенке.	1			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
Подготовка к спортивным играм					
18	Ходьба и бег по кругу	1			
19	Перебрасывание мяча друг другу Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			
20	Бег змейкой Забрасывание мяча в корзину Подвижная игра «Пятнашки».	1			
21	Повороты прыжком на месте Подвижная игра «Горелки».	1			
22	Ходьба и бег парами Подвижная игра «Третий лишний».	1	Народные игры		
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1			
24	Перепрыгивание через шнур Подвижная игра «Третий лишний».	1			
	Итого:	24			
II четверть					
Ползание и лазание					
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1	Легкая атлетика		
26	Прыжки с высоты Подвижная игра «Лисы и куры»	1			
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1			
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд	1			
29	Метание мяча на дальность Подвижная игра «Попади в мяч».	1			

30	Ходьба и бег врассыпную Подвижная игра «Лисы и куры»	1			
31	Перестроение в круг	1			
32	Ведение мяча одной рукой Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1			
34	Подвижные игры «Кто быстрее?» ,«Охотники и утки»	1			
35	Прыжок в длину с места	1	Техника прыжка с места		
36	Ходьба и бег между предметами	2			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
37	Игра «Два Мороза»				
38	Прыжки через короткую скакалку на месте Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»	1			
39	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	1			
40	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед Игра «У медведя во бору».	1			
41	Метание мешочков в вертикальную цель Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»	1	Народные игры		
42 43	Ходьба и бег в колонне по одному	2			
44 45	Ходьба по полу по начерченной линии Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»	2			
Игры					
46	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»	1			
47	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	1	Народные игры		
48	Общеразвивающие упражнения Игры	1			
	Итого:	24			
III четверть					
Лыжи					

49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
50 51	Повороты на месте с переступанием	2			
52	Передвижения попеременно двухшажным ходом	1			
53	Лыжи. Ходьба на лыжах след в след	1			
54	Лыжи. Ходьба на лыжах след в след	1	Зимние виды спорта		
55	Лыжи. Передвижение	2			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
56	скользящим шагом				
57	Передвижение скользящим шагом	1			
58 59	Повороты на месте с переступанием. Передвижение скользящим шагом	2			
60	Медленный бег	1			
61 62	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2			
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1			
64 65	Прыжки в длину с места	2	Техника прыжка с места		
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1			
Упражнения на развитие координации и равновесия					
67 68 69	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	3			
70	Игры «Гололедица», «Дерево»	1			
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1			
72	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1	Народные игры		

73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	1			
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1			
75	Пролазание в обруч	1			
76	Прыжки из обруча в обруч	1			
77	Ходьба с ускорением темпа	2			
78					
	Итого:	30			
IV четверть					
Игры					
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и	1			
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	мышыи»				
80	Ползание по гимнастической скамейке	1			
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1			
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1			
83	Ползание по наклонной скамье	2			
84					
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1			
86	Метание набивного мяча	1			
87	Метание малого мяча	2	Техника метания		
88					
89	Игры с мячом «Попробуй – отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1			
90	Прыжки в длину с разбега	2			
91					
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1			
93	Бег на скорость 30 метров	2			
94					
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1			
96	Метание малого мяча на дальность с разбега	2			
97					
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1	Народные игры		

99	Игры с мячом «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1			
100	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1			
101	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1			
102	Итоговое занятие. Игры.	1			
	Итого:	24			
	Всего:	102			

Модуль «Школьный урок»

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися с РАС требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся с РАС к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися с РАС, интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся с РАС к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над одноклассниками с РАС, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.