**Рабочая программа**

**по предмету**

**«Физическая культура»**

для обучающихся с расстройствами аутистического спектра

(АООП НОО, вариант 8.3)

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем раз­ви­тии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Ги­мнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота зала, снарядов.

Гимнастика

Правила поведения на уроках гимнастики. 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.

Практический материал.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. Подводящие упражнения к выполнению строевой стойки. Строевая стойка. Обучение командам: «смирно», «вольно», «становись».

Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении .

Упражнения с предметами: с большим мячом; с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;переноска грузов и передача предметов; прыжки. Прыжки на скакалке.

Легкая атлетика

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Практический материал: Ходьба. Бег. Прыжки. Метание Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.

Игры. Подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал:

Коррекционные игры. Игры с бегом;. Игры с прыжками; Игры с лазанием; Игры с метанием и ловлей мяча; Игры с построениями и перестроениями; Игры с элементами общеразвивающих упражнений;

Игры с бросанием, ловлей, метанием. Многократные прыжки. Прыжок в высоту через наклонную планку.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта;коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Коррекционно - развивающие**:** формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение

Навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Согласно индивидуальному учебному плану на изучение предмета физическая культура отводится 101 час, из расчёта 3 часа в неделю (34 часа в год)

В соответствии с учебным планом индивидуального обучения и расписанием на 2020-2021учебный год, а также с государственными праздниками данная программа рассчитана на 101 час.

Рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
* овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

1) развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;

2) развитие мотивации к обучению;

3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение социально­бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);

5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

6) развитие положительных свойств и качеств личности;

7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду

Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности»

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа, учебно-методическое пособие для преподавателей под общей редакцией С.П. Евсеева, Санкт-Петербург 2003 г.

2. Лечебная физическая культура. Справочник под редакцией профессора В. А. Епифанова. Москва «Медицина» 1987 г.

3. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей, Санкт- Петербург 2004 г.

4. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург 2011 год.

5. Яшин Э. Эффект качелей, ФМС № 7, 1989 г.

6. П.И. Готовцев. Лечебная физкультура и массаж. Москва «Медицина» 1987 г.

**Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности»**

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа, учебно-методическое пособие для преподавателей под общей редакцией С.П. Евсеева, Санкт-Петербург 2003 г.

2. Лечебная физическая культура. Справочник под редакцией профессора В. А. Епифанова. Москва «Медицина» 1987 г.

3. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно – оздо

ровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей, Санкт- Петербург 2004 г.

4. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург 2011 год.

5. Яшин Э. Эффект качелей, ФМС № 7, 1989 г.

6. П.И. Готовцев. Лечебная физкультура и массаж. Москва «Медицина» 1987 г.

**Контроль и оценка достижения планируемых предметных результатов**

**по предмету «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО учащегося |  |
| Год обучения |  |
| Класс |  |
| ФИО учителя |  |

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень |  | Фамилия, имя учащегося | | |
| сентябрь | январь | май |
| Минимальный уровень | иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; |  |  |  |
|  |
| выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; |  |  |  |
| знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; |  |  |  |
| выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; |  |  |  |
| иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; |  |  |  |
| принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями; |  |  |  |
| взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; |  |  |  |
| знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать |  |  |  |
| Достаточный уровень | практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры; |  |  |  |
| самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики; |  |  |  |
| владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); |  |  |  |
| выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; |  |  |  |
| подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. |  |  |  |
| овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; |  |  |  |
| оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; |  |  |  |
| знать спортивные традиции своего народа и других народов; |  |  |  |
| знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности; |  |  |  |
| знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя; |  |  |  |
| знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; |  |  |  |
| соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |  |  |  |