**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Физическая культура»**

**для обучающегося 1 класса с РАС (вариант 8.3)**

Уровень образования (класс): НОО, 1 класс.

Срок реализации: 2023-2024 учебный год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

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

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

Для всестороннего раз­ви­тия личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1/, 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

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;**

**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.

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению АООП, который предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

**Содержание курса** «Физическая культура» представлена в АООП следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

**Место курса в учебном плане**

На прохождение курса физической культуры в 1 классе отводится по 0,5 часа в неделю, курс рассчитан на 34 учебные недели.

**Планируемые результаты изучения курса**

**Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

* 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;
* 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, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* 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.;
* принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
* узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы курса** | **Тема** |
| Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. |
| Гимнастика | Теоретические сведения.  Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.  Практический материал.  Построения и перестроения.  Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):  - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;  - упражнения для расслабления мышц;  - упражнения для мышц шеи;  - упражнения для укрепления мышц спины и живота;  - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;  - упражнения для мышц ног;  - упражнения на дыхание;  - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;  - упражнения для формирования правильной осанки;  - упражнения для укрепления мышц туловища.  Упражнения с предметами:  - с гимнастическими палками;  - с флажками;  - с малыми обручами;  - с малыми мячами;  - 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. |
| Легкая атлетика | Теоретические сведения.  Элементарные 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 учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.  Практический материал.  Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. |
| 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.  Подвижные игры:  - 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. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Примечание |
| 1  Техника безопасности и правила поведения на уроках  2  Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | | 0,5 |  |
|  |
| 3  Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед  4  Прыжки в длину с места | | 0,5 |  |
|  |
| 5  Перепрыгивание через препятствия  6  Бросание мяча, ловля мяча | | 0,5 |  |
|  |
| 7  Упражнения с набивными мячами  8  Метание малого мяча в цель | | 0,5 |  |
|  |
| 9  Прокатывание мяча двумя руками друг другу  10  Развитие ориентации в пространстве | | 0,5 |  |
|  |
| 11  Развитие ловкости  12  Развитие координации | | 0,5 |  |
|  |
| 13  Подскоки на мячах- фитболах  14  Прыжки с продвижением вперед | | 0,5 |  |
|  |
| 15  Коррекционные игры  16  Развитие скоростно-силовой выносливости | | 0,5 |  |
|  |
| 17  Игровые упражнения на мячах фитболах  18  Игры с элементами общеразвивающих упражнений | | 0,5 |  |
|  |
| 19  Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом  20  Перелазание через мягкие модули | | 0,5 |  |
|  |
| 21  Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами  22  Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов | | 0,5 |  |
|  |
| 23  Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.  24  Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой | | 0,5 |  |
|  |
| 25  Упражнения в лазанье по шведской стенке  26  Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. | | 0,5 |  |
|  |
| 27  Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. | | 0,5  0,5 |  |
|  |
| 28  Коррекционные игры с метанием | |
| Прыжки с ноги на ногу - 10м.  Развитие силы | | 0,5 |  |
| 0,5 |  |

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упраж­не­ний;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства**:** мультимедийные обучаю­щие материалы, программы;

технические средства обучения;

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

При переходе в 1 класс обучающийся может уметь:

* Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
* Двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них
* Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
* Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр
* Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель
* Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»