СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре.....	5
1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с расстройствами аутистического спектра	6
2. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования	Error! Bookmark not defined.
2.1. Место учебного предмета в учебном плане.....	Error! Bookmark not defined.
2.2. Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста.....	Error! Bookmark not defined.
2.3. Планируемые результаты освоения программы.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы.....	Error! Bookmark not defined.
2.5. Тематическое планирование	Error! Bookmark not defined.
2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся	Error! Bookmark not defined.
2.7. Материально – техническое обеспечение	Error! Bookmark not defined.
3. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне основного общего образования	10
3.1. Место учебного предмета в учебном плане.....	10
3.2. Особенности двигательного развития обучающихся с РАС подросткового возраста.....	11
3.3. Планируемые результаты освоения программы.....	11

3.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы.....	31
3.5. Тематическое планирование	61
3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся	62
3.7. Материально–техническое обеспечение.....	64
4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне среднего общего образования	Error! Bookmark not defined.
4.1. Место учебного предмета в учебном плане.....	Error! Bookmark not defined.
4.2. Особенности двигательного развития обучающихся с РАС подросткового возраста.....	Error! Bookmark not defined.
4.3. Планируемые результаты освоения программы.....	Error! Bookmark not defined.
4.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы.....	Error! Bookmark not defined.
4.5. Тематическое планирование	Error! Bookmark not defined.
4.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся	Error! Bookmark not defined.
4.7. Материально–техническое обеспечение.....	Error! Bookmark not defined.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – рабочая программа) является ориентиром для составления рабочей программы по адаптивной физической культуре педагогами МАОУ «СОШ №7 им. Н.Г. Барышева», реализующей 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 предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны 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 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.

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. Программы носят 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 программах 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 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 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 с 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, глагодвигательной 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.

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

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные программы основного общего образования обучающихся с РАС (далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287).

3.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлениям.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, составляет 340 часов за пять лет и 408 часов за шесть лет обучения при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов за пять лет и 612 часов за шесть лет обучения при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно).

3.2. Особенности двигательного развития обучающихся с РАС подросткового возраста

У обучающихся подросткового возраста с РАС отмечается своеобразное развитие моторных функций, которое выражается в неумении выполнять плавные движения, обучающиеся неловки, неуклюжи, недостаточно координированы в походке, имеют недостаточно развитую тонкую моторику. Встречаются значительные отклонения в самоконтроле программы движения. Исследователи, занимающиеся данной проблемой, установили прямую связь между характером первичных двигательных расстройств и регуляцией мышечного тонуса (В.В. Лебединский, 2002).

3.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с РАС, разработанной образовательной организацией.

Целевым ориентиром освоения обучающимися с РАС программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала для каждого обучающегося с РАС определяются индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с РАС должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

Личностные результаты

1. Осознание российской гражданской идентичности в русле сопричастности к спортивной жизни российского народа, знания истории спорта, знаменитых спортсменов и спортивных достижений России.
2. Готовность к саморазвитию и совершенствованию своих способностей в области физической культуры, понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности и независимости.
3. Развитие нравственного сознания и поведения, формирование нравственных чувств в ходе занятий физической культурой, в первую очередь – развитие способности к сочувствию, сопереживанию, готовности помочь.
4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению. Готовность и способность к взаимодействию с другими людьми при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности.
8. Понимание эстетической ценности и красоты правильно сформированных движений при занятиях физкультурой и спортом.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом.

Метапредметные результаты освоения программы

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют сформированность у обучающихся с РАС межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры; спланировать и составить режим дня, программу тренировок и заполнять соответствующие схемы, таблицы, диаграммы.

Познавательные УУД:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Осмысленное чтение, предполагающее:

- умение самостоятельно находить нужную информацию по спортивной проблематике, теоретическим основам адаптивной физической культуры;

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»:

- способность взаимодействовать в паре и/или в группе при определении целей, задач учебной деятельности и выборе способов их достижения;

- готовность учитывать позиции других участников учебной деятельности, корректировать собственную позицию в соответствии с их мнением;

- готовность договариваться с другими участниками группы (команды) в ходе занятий физической культурой, готовность к поиску оптимальных для всех участников учебного процесса решений.

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- с помощью учителя (тренера) определять критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности в области адаптивной физической культуры с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей.

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- с помощью учителя (тренера) определять критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности в области адаптивной физической культуры с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей.

2. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Предметные результаты

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
		Вариант 8.1	Вариант 8.2
		Предметные планируемые результаты	
Знания о физической культуре		<p>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>- объясняет роль и значение занятий</p>	<p>С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т.д.):</p> <p>- рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, историю первых Олимпийских игр;</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</p>

		<p>адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</p> <p>- знает требования ГТО.</p> <p><i>Характеризует:</i></p> <p>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p> <p>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</p> <p>- особенности планирования индивидуальных занятий;</p> <p>- особенности содержания и направленности различных систем</p>	<p>- объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,</p> <p>уроков адаптивной физической культуры,</p> <p>подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>ориентируется в понятии «физическая подготовка»;</p> <p>- знает требования ГТО;</p> <p>- характеризует основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека, роль и</p>
--	--	--	---

		<p>физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p>значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; - называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - отвечает на вопросы о физических качествах и общих правилах их
--	--	---	--

			<p>тестирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - называет индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения по образцу; - осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;

		<p>функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</p> <p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</p>	<p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.</p>
	Обучение элементам акробатики.	<p>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения и термины самостоятельно;</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - удерживает статичную позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд с контролем объема движения; - выполняет на память серию упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - проговаривает порядок выполнения и термины; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм.
	Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно по образцу; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

		<ul style="list-style-type: none"> - проговаривает порядок выполнения действия и термины самостоятельно; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении. 	<ul style="list-style-type: none"> -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - проговаривает порядок выполнения действия и термины; - выполняет последовательно несколько упражнений (допустимо использование визуальной подсказки в виде картинок или текста), проговаривает порядок выполнения; - умеет работать с тренажерами; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега.	- Соблюдает правила поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;	- Соблюдает правила поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и

		<ul style="list-style-type: none"> - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия и, в соответствии с этим, выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения 	<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - правильно осуществляет технику ходьбы и бега; - проговаривает порядок выполнения действия и, в соответствии с этим, выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с
--	--	--	---

		<p>разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>	<p>шагом);</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	<p>Обучение метанию малого мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы

		<p>дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). 	<p>мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывает и называет на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - выполняет серию упражнений (возможно использование визуальных опор в виде пиктограмм или текста) с проговариванием; - умеет работать с тренажерами; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет упражнение под самостоятельный счет;
--	--	---	---

			- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	<ul style="list-style-type: none"> - Играет по правилам без облегчений; - соблюдает правила поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - знает и называет правила игр; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); 	<ul style="list-style-type: none"> - Играет по правилам без облегчений; - взаимодействует в игровой деятельности с другими обучающимися и судьями; - соблюдает правила поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

		<ul style="list-style-type: none"> - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; -проводит судейство соревнований по одному из видов спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - знает правила игр; - включается в игровую деятельность; - знает назначение спортивного инвентаря; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.
Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданной технике; - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно с предварительным комментарием наглядного оформления действия; - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план; - знает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - передвигается по учебной лыжне в

		<p>использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает правила соревнований. 	<p>заданной технике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения на перекрестную координацию; - проговаривает правила соревнований.
Плавание	Обучение основным элементам плавания.	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - знает и использует разные техники плавания; - применяет при выполнении упражнений самоконтроль; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, 	<p><i>С направляющей и контролирующей помощью педагога соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое,

		<p>дозировку физической нагрузки и направленность воздействий, проговаривает порядок выполнения и в соответствии с этим выполняет действие;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>	поверхностное и глубокое.
--	--	---	---------------------------

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся	
			Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей	
			Вариант 8.1	Вариант 8.2
Знания о физической культуре		Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической

		<p>современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Техника безопасности при занятиях АФК и</p>	<p>адаптивной физической культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в содержании теоретического материала;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</p> <p>- делают информационное сообщение по теоретическим</p>	<p>культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога с графической опорой;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</p> <p>- с помощью педагога находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</p>
--	--	--	--	---

		<p>спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<p>аспектам АФ в письменной форме, в формате презентаций;</p> <p>- самостоятельно находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</p>	
--	--	--	--	--

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам.</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом; - выполняют построение по памяти; - выполняют упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия (по возможности, «про себя»). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - строят схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительно-пространственных ориентиров; - выполняют движение по схеме с совместным проговариванием действий в соответствии со словесным или визуальным планом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения, проговаривает порядок действий сопряженно. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без
--	--	---	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривают термины, порядок выполнения; - осуществляют контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой. 	<ul style="list-style-type: none"> опоры на месте и в движении; - проговаривают термины, порядок выполнения; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием.
	Обучение элементам акробатики.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> <ul style="list-style-type: none"> - последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением; 	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают видео-моделирующие ролики с пояснениями педагога; - следят за описанием порядка

		<p>плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами,</p>	<p>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>-составляет рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным прогова-</p>	<p>выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- совместно с педагогом составляют схемы выполнения упражнения, визуальные планы;</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу со словесным объяснением и одновременным выполнением.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p>
--	--	--	---	---

		<p>поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на</p>	<p>риванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов;</p> <p>- участвуют в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5</p>	<p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	--	--	---

		плечах, игры с элементами сопротивления.	упражнений).	
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видеомоделирующие ролики с пояснениями педагога; - следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместно с педагогом составляют схемы выполнения упражнения, визуального плана. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение целостно с направляющей

		<p>гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке,</p>	<p>экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем; - выполнение серии упражнений; - демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики 	<p>помощью, проговаривают порядок выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения под музыку. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию); - проговаривают термины и порядок выполнения действий; - взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный
--	--	---	---	--

		<p>после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекал вперед и назад из положения сидя, перекал вперед и назад из упора присев, круговой перекал в сторону, перекал вперед прогнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед,</p>	<p>(динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию); - взаимодействуют с партнером; - проговаривают термины и порядок выполнения действий. 	<p>контакт на время выполнения упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
--	--	--	---	---

		<p>кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>		
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега.	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с опорой на объяснение и показ педагогом упражнения; - называют правила техники 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают видео-моделирующие ролики с пояснениями педагога; - двигаются по образцу с

		<p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением</p>	<p>безопасности, правила оказания первой помощи с опорой на визуальную подсказку.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития скоростных качеств; - развивают выносливость в продолжительном выполнении ходьбы и бега; - участвуют в эстафетах; - взаимодействуют с партнером; - демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов; - выполняют упражнение, проговаривают порядок 	<p>проговариванием действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выкладывает порядок оказания первой помощи с помощью визуальных опор; - рассказывает правила техники безопасности с использованием доступной системы коммуникации. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия; - участвуют в эстафетах; <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - движение под заданный ритм,
--	--	---	---	---

		<p>несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км;</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>бег «змейкой», не</p>	<p>выполнения действия.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- движение под заданный ритм, музыку;</p> <p>- проговаривают термины, порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>	<p>музыку;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт на время выполнения упражнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	--	---	---

		<p>задевая предметов; то же</p> <p>- вдвоем, держась за руки;</p> <p>бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;</p> <p>бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>бег по ориентирам;</p> <p>бег в различном темпе;</p> <p>медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>бег с грузом в руках;</p>		
--	--	--	--	--

		<p>бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>бег на 20-30 м;</p> <p>эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>различные специальные</p>		
--	--	--	--	--

		беговые упражнения на отрезках до 30 м; бег на 30 м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.		
	Обучение метанию малого мяча.	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением; - следят за показом движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видео-моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога; - следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью

		<p>Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей</p>	<p>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместно с педагогом анализируют рисунок фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение целостно, выстраивают движение самостоятельно; - демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов.</p>	<p>педагога; - составляют схемы выполнения упражнения совместно с педагогом. <i>Этап закрепления:</i> - выстраивают движение с контролирующей помощью другого обучающегося. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - проговаривают термины, порядок выполнения действий; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование);</p>
--	--	--	---	--

		<p>мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча.</p> <p>Перекачивание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - проговаривают термины, порядок выполнения действий; - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (например, жонглирование). 	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт на время выполнения упражнения; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
--	--	--	---	---

		<p>предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>		
<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают видео- моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога; - последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объедине- 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают видео- моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога; - изучают движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной

		<p>защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом,</p>	<p>нием;</p> <p>-изучают движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их, следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют в знакомые игры в свободной деятельности;</p> <p>- выбирают игру на основе личных предпочтений;</p> <p>- демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов;</p>	<p>фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- знакомятся с описанием порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- составляют визуальный план с правилами игры.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- играют в знакомые игры в свободной деятельности;</p> <p>- выбирают игру на основе личных предпочтений;</p> <p>- с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство.</p>
--	--	---	---	---

		<p>боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище</p>	<p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- проговаривают правила игр.</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- проговаривают / выкладывают из визуального материала правил игр;</p> <p>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт во время выполнения упражнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	--	--	---

		<p>наклонено.</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>		
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	Передвижение на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видеомоделирующие ролики с правильным выполнением	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видеомоделирующие ролики с правильным выполнением

		<p>бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>спуски с гор на лыжах;</p> <p>торможения при спусках;</p> <p>повороты на лыжах в движении;</p> <p>прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече;</p> <p>поворот на лыжах вокруг носков лыж;</p>	<p>упражнения, с пояснениями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - участвуют в соревнованиях; - демонстрируют упражнения для съёмки обучающих видео-моделирующих роликов. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для 	<p>упражнения, с пояснениями педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с одновременным проговариванием порядка выполнения с применением взаимного контроля; - выполняют упражнения в многоповторном режиме. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимают участие в игровой, соревновательной деятельности. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют движения в разном
--	--	--	---	---

		<p>передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p>согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движения в разном темпе; - проговаривание порядка выполнения действий и терминов; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении. 	<p>темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают / выкладывают порядок выполнения действий; - проговаривают термины; - выполняют упражнения на развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных ориентиров); - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
Плавание	Обучение	Подготовительные	<i>Этап знакомства с</i>	<i>Этап знакомства с</i>

	<p>основным элементам плавания.</p>	<p>упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i> И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону,</p>	<p><i>упражнением:</i> - последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию; - выполняют подготовительные упражнения на суше. <i>Этап закрепления:</i> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «про себя»; - самостоятельно плавают в</p>	<p><i>упражнением:</i> - просматривают видео- моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога; - выполняют подготовительные упражнения на суше; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия. <i>Дополнительная коррекционная</i></p>
--	---	--	---	--

		<p>внутри.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони</p>	<p>заданной технике.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития произвольного торможения; - проговаривают термины; - выполняют движения под заданный ритм. 	<p><i>работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - проговаривают термины; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
--	--	---	--	---

		<p>на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>(пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения</i></p>		
--	--	--	--	--

		<p>в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Скольжение на груди.</p> <p>Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти.</p> <p>Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды.</p> <p>Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование</p>		
--	--	---	--	--

		<p>специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м.</p> <p>Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>		
--	--	--	--	--

Тематическое планирование

Тематический план для АООП ООО для обучающихся с РАС (с пролонгацией)

Вариант 8.2

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		5	6	7	8	9	10
1	Инвариантная часть						
1.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры.	14	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами Акробатики.	14	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика.	14	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка.	13	13	13	13	13	13
1.6	Плавание.	13	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102	102
		Итого часов за весь период обучения: 612					

3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП ООО для обучающихся с РАС предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга;

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста;

5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста;

5) Выполняет теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет не все требования техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме;

3) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

4) Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры;

3) Не демонстрирует навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств;

4) Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3.7. Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с РАС МАОУ «СОШ № 7 им. Н.Г. Барышева» наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- балансиры;
- фитболы;
- 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.