

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с РАС, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

В соответствии с календарным учебным графиком школы на 2020 – 2021 учебный год рабочая программа рассчитана на 33 учебные недели. В соответствии с учебным планом на 2020 – 2021 уч. год на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов.

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 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 обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

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.

Содержание программы

Легкая атлетика – сюда входит в различном темпе, ходьба.

Гимнастика – упражнения на месте и в движении, дыхательные упражнения.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с большими и малыми мячами.

Упражнения с разными предметами, прыжки.

Игры на внимание – сюда входят игры с бросанием и ловлей, метанием, игры с прыжками, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать:

Названия ходьбы.

Названия игр, правила безопасности при игре.

Названия упражнений, снарядов, инвентаря.

Учащиеся должны уметь:

Выполнять команды «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «На месте стой! »..

Выполнять различные виды ходьбы.

Выполнять броски большого мяча из-за головы.

Выполнять упражнения с предметами и без предметов различные элементы ходьбы.

Играть, ловить и бросать мяч.

Требования к проведению занятий

В процессе занятий беседы с обучающимся об основах анатомии, гигиены, о закаливании, о правильной осанке, об основных физических качествах.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках		
2.	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.		
3.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.		
4.	Бег в медленном темпе. Бег в заданном направлении.		
5.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.		
6.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед		
7.	Прыжки в длину с места		
8.	Прыжки в длину с места		
9.	Перепрыгивание через препятствия		
10.	Бросание мяча, ловля мяча		
11.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.		
12.	Метание колец на шести.		
13.	Метание с места малого мяча вдаль.		
14.	Прыжки через скакалку.		
15.	Обычная ходьба в умеренном темпе		
16.	Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь.		
17.	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.		
18.	Поднимание туловища.		
19.	Перешагивание через препятствия		
20.	Упражнения на гимнастической лавочке		
21.	Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.		
22.	Ходьба в чередовании с бегом.		
23.	Броски и ловля малых мячей.		
24.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.		
25.	Правила поведения на уроках гимнастики.		
26.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.		
27.	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.		
28.	Дыхательные упражнения.		
29.	Упражнения для формирования правильной осанки.		

30.	Комплекс общеразвивающих упражнений.		
31.	Комплекс корригирующих упражнений.		
32.	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.		
33.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками		
34.	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.		
35.	Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.		
36.	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.		
37.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.		
38.	Перекаты в положении лежа в разные стороны.		
39.	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.		
40.	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.		
41.	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.		
42.	Упор в положении присев и лежа на матах.		
43.	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с).		
44.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.		
45.	Кружение на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки.		
46.	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с).		
47.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.		
48.	Кружение на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки.		
49.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		
50.	Бросание мяча, ловля мяча		
51.	Метание малого мяча в цель		
52.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу		
53.	Ходьба. Выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «На месте стой!».		
54.	Ходьба с высоким подниманием бедра.		
55.	Ходьба с различным положением рук.		

56.	Ходьба с изменением направления		
57.	Упражнения без предметов.		
58.	Ходьба с высоким подниманием бедра.		
59.	Ходьба с высоким подниманием бедра.		
60.	Ходьба с различным положением рук.		
61.	Ходьба с изменением направления		
62.	Упражнения без предметов.		
63.	Развитие ловкости		
64.	Развитие координации		
65.	Прыжки с продвижением вперед		
66.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов		
67.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов		
68.	Ходьба и бег с переступанием через препятствие.		
69.	Ходьба и бег с переступанием через препятствие.		
70.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед		
71.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед		
72.	Ходьба за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами		
73.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.		
74.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.		
75.	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.		
76.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, направо, влево.		
77.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.		
78.	Подпрыгивание вверх на месте.		
79.	Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь.		
80.	Броски и ловля мяча.		
81.	Произвольное метание мяча.		
82.	Игры на внимание.		

83.	Игры на внимание.		
84.	Метание с места малого мяча вдаль.		
85.	Метание с места малого мяча вдаль.		
86.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.		
87.	Прыжки через короткую скакалку.		
88.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.		
89.	Ходьба и бег с переступанием через препятствие.		
90.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов		
91.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов		
92.	Ходьба в чередовании с бегом.		
93.	Перепрыгивание через шнур, лежащий на полу.		
94.	Ходьба в чередовании с бегом.		
95.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.		
96.	Выполнения общеразвивающих упражнений		
97.	Упражнения на формирование осанки.		
98.	Упражнения на формирование осанки.		
99.	Подведение итогов		
Итого -99 часов			