

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным
образовательным программам №17 г. Энгельса».**

<p align="center">«Согласовано»</p> Руководитель МО  /К.З. Утегалиева/ Протокол №1 от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021г.	<p align="center">«Согласовано»</p> Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М. Ляхова/ от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021г.	<p align="center">«Утверждаю»</p> Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Е.В. Амвросенкова/ от « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2021г.
---	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «адаптивная физкультура»
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра
1 (дополнительный) класс, вариант 8,4 первого года обучения

на 2021 – 2022 учебный год

Составитель:
Халилова Раиса Васильевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (8.4 вариант);

- Адаптированная общая образовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4) от 29 августа 2016г.;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2019 г.

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 1 классе (8.4 вариант) отводится 3 часа в неделю.

Цель обучения: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Основные задачи:

-укрепление здоровья, улучшение осанки;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами адаптивной физической культуры;

-развитие координационных способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене;

-выработка представлений об основных видах спорта;

-соблюдение правил техники безопасности;

-формирование установки на сохранение и укрепления здоровья.

Основные направления коррекционной работы:

-коррекция психических нарушений;

-коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

-коррекция согласованности движений;

-коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;

-коррекция общей и мелкой моторики;

-коррекция зрительно-моторной координации;

-коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;

-коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий физической культурой.

Образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированные, арттерапии, компенсирующего обучения, педагогической поддержки, индивидуализация обучения, ИКТ, здоровьесберегающие.

Виды работ.

Основными видами обучения адаптивной физкультуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе

овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Личностными результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 1-м классе является формирование следующих мнений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметными результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 1-м классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое, интеллектуальная, эмоциональная, социальная);
- адаптивная физическая культура и здоровье, как факторы успешной работы и социализации;
- владение умением организовывать здоровьесберегательную жизнедеятельность (подвижные игры и т.д.);
- развитие понимания словесных инструкций

Минимальный уровень:

- представление об адаптивной физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации проведения подвижных игр;

Достаточный уровень:

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и д.р.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря;

Учебно-тематический план

по учебному предмету «Физическая культура» 1 дополнительный класс (8.4 вариант)
(3 часа в неделю, всего 90 часов)

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
Разделы		
1.	Знания о физической культуре.	2ч.
2.	Дыхательные упражнения.	7ч.
3	Упражнения для мышц шеи и головы.	5ч.
4.	Упражнения для кистей рук.	17ч.
5.	Упражнения для мышц туловища.	10ч
6	Ритмические упражнения.	3ч
7	Упражнения для формирования правильной осанки.	5ч
8	Построения и перестроения.	10ч
9	Ходьба и бег.	10ч
10	Прыжки.	6ч
11	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.	10ч
12	Лазание, перелазание, подлезание.	5ч
	Всего:	90ч

Календарно-тематический план
 по учебному предмету «Физическая культура» 1дополнительный класс (8.4
 вариант)
 (3 часа в неделю, всего 90 часов)

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1	Знакомство с физкультурным залом.	06.09	
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	07.09	
3	Правила поведения на уроках физкультуры.	08.09	
4	Построение парами.	13.09	
5	Построение в колонну по одному.	14.09	
6	Ходьба за учителем держась за руки в заданном направлении (к игрушке)	15.09	
7	Ходьба за учителем держась за руки между предметами.	20.09	
8	Ходьба за учителем держась за руки по дорожке.	21.09	
9	Бег за учителем по дорожке.	22.09	
10	Бег за учителем между предметами.	27.09	
11	Ходьба с чередованием с бегом.	28.09	
12	Медленный бег.	29.09	
13	Чередование бега и ходьбы за учителем.	04.10	
14	Поскоки на месте на двух ногах.	05.10	
15	Общеразвивающие упражнения на месте.	06.10	
16	Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед.	11.10	
17	Прыжки назад, вправо и влево.	12.10	
18	Ползание на четвереньках по кругу.	13.10.	
19	Знакомство с оборудованием для игры с мячом.	18.10	
20	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	19.10	

21	Совместные игры с мячом.	20.10	
22	Построение по одному в ряд.	08.11	
23	Построение парами.	09.11	
24	Ходьба в заданном направлении.	10.11	
25	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	15.11.	
26	Ходьба парами.	16.11	
27	Ловля мяча, брошенного учителем.	17.11	
28	Бросание мяча учителю.	22.11	
29	Ползание на четвереньках под дугой.	23.11	
30	Ползание на четвереньках в ворота.	24.11	
31	Коррекционные подвижные игры.	29.11	
32	Знакомство с правилами игры «Бросай-ка».	30.11	
33	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	01.12	
34	Построение в шеренгу.	06.12	
35	Построение в колонну друг за другом	07.12	
36	Перешагивание через незначительные препятствия (веревку) с помощью учителя	08.12	
37	Перешагивание через незначительные препятствия (невысокие предметы) с помощью учителя	13.12	
38	Прокатывание мяча двумя руками под дугами.	14.12	
39	Прокатывание мяча двумя руками между предметами	15.12	
40	Ползание на четвереньках по прямой линии	20.12	
41	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	21.12	
42	Построение.	22.12.	
43	Построение парами.	27.12	
44	Перешагивание.	28.12	
45	Перешагивание из круга в круг.	29.12	

46	Перешагивание через небольшой предмет с помощью учителя.	10.01	
47	Бег между предметами.	11.01	
48	Бег между объемными модулями.	12.01	
49	Прыжки на месте.	17.01	
50	Прыжки на месте на двух ногах.	18.01	
51	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	19.01	
52	Прокатывание мяча двумя руками.	24.01	
53	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	25.01	
54	Ползание на четвереньках по прямым линиям.	26.01	
55	Ползание на четвереньках по прямым линиям по инструкции учителя	31.01	
56	Построение по одному в ряд.	01.02	
57	Переход от ходьбы к бегу по команде.	02.02	
58	Ходьба в заданном направлении с предметом в руках.	14.02	
59	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.	15.02	
60	Прыжки с места в ориентир.	16.02	
61	Игры общеразвивающие.	21.02	
62	Игры коррекционные.	22.02	
63	Ходьба с чередованием бега за учителем.	28.02	
64	Комплекс общеразвивающих упражнений.	01.03	
65	Прыжки на месте на двух ногах с продвижением вперед.	02.03	
66	Прыжки на месте с мячом в руках.	07.03	
67	Прыжки на месте.	09.03	
68	Катание мяча.	14.03	
69	Бросание мяча учителю.	15.03	
70	Ползание на животе.	16.03	
71	Подлезание под препятствия на животе.	04.04	

72	Ползание на четвереньках к предметной цели.	05.04	
73	Ползание на четвереньках под веревкой.	06.04	
74	Построение и перестроения.	11.04	
75	Простейшие перестроения.	12.04	
76	Простейшие перестроения из колонны по одному, по двое.	13.04	
77	Простейшие перестроения из колонны по одному в колонну по трое.	18.04	
78	Ходьба по кругу.	19.04	
79	Перешагивание через незначительные препятствия.	20.04	
80	Ходьба по кругу взявшись за руки.	25.04	
81	Перешагивание через объёмные препятствия.	26.04	
82	Челночный бег.	27.04	
83	Бег в заданном направлении.	04.05	
84	Бег в заданном направлении с предметом в руках.	10.05	
85	Игра с бросанием мяча.	11.05	
86	Игры с прыжками.	16.05	
87	Игры с бегом.	17.05	
88	Ползание на четвереньках с перелезанием через препятствия.	18.05	
89	Лазание по гимнастической стенке на несколько ступенек.	23.05	
90	Общеразвивающие упражнения в движении.	24.05	

Информационно - методическое обеспечение

Учебно-методический комплект (УМК):

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. - 8-е изд. — М.: Просвещение, 2013г.
2. Концепция специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.

Литература:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003г.
2. Андрищенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010г.
3. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999г.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002г.
5. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007г.

Адреса электронных ресурсов

<http://www.zavuch.info.ru/>

<http://www.uchportal.ru/>

<http://www.schoolexpert.ru/> - А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.

<http://festival.1september.ru/> - А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.

http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/1.html

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-urokov-fizicheskoy-kultury-0>

<http://7porogov.ru/konspekty-urokov-fizkultury-vo-2-klasse-po-teme-po-fgos-1389525420.html>