


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

<p align="center">«Согласовано» Руководитель МО <i>Утегалиева</i> /К.З. Утегалиева/ Протокол № 1 от «30» <i>августа</i> 2021г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса» <i>Ляхова</i> /Н.М. Ляхова/ от «30» <i>августа</i> 2021г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса» <i>Амвросенкова</i> /Е.В. Амвросенкова/ от «31» <i>августа</i> 2021г.</p> 
--	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «адаптивная физкультура»  
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра  
4 «Б» класс, 8,4 вариант

на 2021 – 2022 учебный год

Составитель:  
Брагина Зоя Анатольевна,  
учитель начальных классов  
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 № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

- 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 обязательную часть предметной области «Физическая культура». На изучение предмета «адаптивная физкультура» в 4б классе отводится 3 часа в неделю.

**Целями** изучения адаптивной физкультуры в начальной школе являются:

- повышение двигательной активности детей;
- обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей;
- профилактика болезней и озникновения вторичных заболеваний.

**Основные направления коррекционной работы:**

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

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

**Виды работ**

Основными видами работ являются: принятие исходного положения, ходьба с удержанием рук за спиной, на поясе, на голове, в стороны; ходьба и бег по линии и по кругу в различном темпе; прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с движениями рук; передача предметов в шеренге, в колонне, по кругу; соблюдение правил игр; узнавание лыжного инвентаря; узнавание баскетбольного, волейбольного и футбольного мяча; игры с мячом; сжимание пальцев в кулак и разжимание, хлопки в ладоши перед собой и над головой.

**Возможные личностные результаты:**

- 1) осознание себя, своего "Я"; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе,

- умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела;
- 3) умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.
  - 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
  - 5) первоначальное осмысление социального окружения;
  - 6) развитие самостоятельности;
  - 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
  - 8) наличие интереса к практической деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

**Возможные предметные результаты:**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

**Базовые учебные действия**

1. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на изображение, на экран монитора, на задание);
- умение выполнять жестовые инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию, способом «рука в руке»

2. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени (1-2 мин).

**Учебно-тематический план**  
по учебному предмету «Адаптивная физкультура " 4б класс  
(3 часа в неделю, всего 95 часов)

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
<b>Разделы</b>		
1.	Развитие мелкой моторики	8
3.	Ходьба и бег	23
4.	Прыжки	8
5.	Передача предметов	9
6.	Узнавание спортивного инвентаря	28
	Игры	19
	<b>Всего:</b>	<b>95</b>
<b>Практическая часть</b>		
	Количество уроков с использованием ИКТ	20 %

**Календарно-тематический план**  
по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 4б класс  
(3 часа в неделю, всего 95 часов)

№ урока	Наименование тем урока	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1.	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков	2.09	
2.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке	6.09	
3.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке	7.09	
4.	Противопоставление первого пальца остальным на двух руках	9.09	
5.	Противопоставление первого пальца остальным на двух руках	13.09	
6.	Движение стопами: поднимание	14.09	
7.	Движение стопами: поднимание	16.09	
8.	Движение стопами: опускание	20.09	
9.	Движение стопами: опускание	21.09	
10.	Движение стопами: наклоны	23.09	
11.	Движение стопами: наклоны	27.09	
12.	Движение стопами: круговые движения	28.09	
13.	Движение стопами: круговые движения	30.09	
14.	Бег с изменением темпа	4.10	
15.	Бег с изменением темпа	5.10	
16.	Бег с изменением направления движения	7.10	
17.	Бег с изменением направления движения	11.10	
18.	Игра-эстафета «Полоса препятствий»: бег по скамейке	12.10	
19.	Игра-эстафета «Полоса препятствий»: бег по скамейке	14.10	
20.	Игра-эстафета «Полоса препятствий»: прыжки через кирпичики	18.10	
21.	Игра-эстафета «Полоса препятствий»: прыжки через кирпичики	19.10	
22.	Игра-эстафета «Полоса препятствий»: пролезание по туннелю	21.10	
23.	Игра-эстафета «Полоса препятствий»: пролезание по туннелю	8.11	
24.	Игра-эстафета «Полоса препятствий»: бег	9.11	
25.	Игра-эстафета «Полоса препятствий»: бег	11.11	
26.	Игра-эстафета «Полоса препятствий»: передача эстафеты	15.11	
27.	Игра-эстафета «Полоса препятствий»: передача эстафеты	16.11	
28.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте	18.11	

29.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте	22.11	
30.	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением вперед	23.11	
31.	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением вперед	25.11	
32.	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением назад	29.11	
33.	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением назад	30.11	
34.	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением влево	2.12	
35.	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением влево	6.12	
36.	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением вправо	7.12	
37.	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением вправо	9.12	
38.	Прыжки в длину с места	13.12	
39.	Прыжки в длину с места	14.12	
40.	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	16.12	
41.	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	20.12	
42.	Бросание малого мяча на дальность	21.12	
43.	Бросание малого мяча на дальность	23.12	
44.	Бросание среднего мяча на дальность	27.12	
45.	Бросание среднего мяча на дальность	28.12	
46.	Бросание мяча на дальность в цель	30.12	
47.	Бросание мяча на дальность в цель	10.01	
48.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх	11.01	
49.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх	13.01	
50.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вниз	17.01	
51.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вниз	18.01	
52.	Бадминтон: отбивание волана	20.01	
53.	Бадминтон: отбивание волана	24.01	
54.	Бадминтон: удар по волану	25.01	
55.	Бадминтон: удар по волану	27.01	
56.	Бадминтон: подача волана	31.01	
57.	Бадминтон: подача волана	1.02	
58.	Бадминтон: игра в паре	3.02	
59.	Бадминтон: игра в паре	7.02	
60.	Футбол: отбивание мяча ногами	8.02	
61.	Футбол: отбивание мяча ногами	10.02	
62.	Футбол: отбивание мяча руками	14.02	
63.	Футбол: отбивание мяча руками	15.02	
64.	Крепление ботинок к лыжам	17.02	
65.	Крепление ботинок к лыжам	21.02	
66.	Стойка на параллельно лежащих лыжах	22.02	
67.	Стойка на параллельно лежащих лыжах	24.02	
68.	Выполнение ступающего шага	28.02	
69.	Выполнение ступающего шага	1.03	
70.	Выполнение шагового движения на месте	3.03	

71.	Выполнение шагового движения на месте	7.03	
72.	Ведение баскетбольного мяча по прямой	10.03	
73.	Ведение баскетбольного мяча по прямой	14.03	
74.	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствия	15.03	
75.	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствия	17.03	
76.	Волейбол: подача волейбольного мяча	4.04	
77.	Волейбол: подача волейбольного мяча	5.04	
78.	Прием волейбольного мяча	7.04	
79.	Прием волейбольного мяча	11.04	
80.	Игра в паре через сетку	12.04	
81.	Игра в паре через сетку	14.04	
82.	Повороты головы влево	18.04	
83.	Повороты головы влево	19.04	
84.	Повороты головы вправо	21.04	
85.	Повороты головы вправо	25.04	
86.	Прыжки на одной ноге	26.04	
87.	Прыжки на одной ноге	28.04	
88.	Прыжки на двух ногах	5.05	
89.	Прыжки на двух ногах	10.05	
90.	Сбивание предметов большим мячом	12.05	
91.	Сбивание предметов большим мячом	16.05	
92.	Сбивание предметов малым мячом	17.05	
93.	Сбивание предметов малым мячом	19.05	
94.	Вис на рейке	23.05	
95.	Вис на рейке	24.05	

## Информационно-методическое обеспечение

Литература:

1. Литература:

1. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: Физкультура и спорт, 1989г.
2. Дмитриев А. А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития : учеб.-метод. пособие / А.А. Дмитриев; РАО, МПСИ. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : МПСИ ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 2004г.
3. Хамзин, Х. Р. Сохранить осанку - сберечь здоровье Знание, - 1993г. - №1

Адреса электронных ресурсов:

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

<http://pedsovet.su/load/324>

<http://pochemu4ka.ru/index/0-439>

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

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru>

<http://school.iot.ru>

[http://www.bgunb.ru/links/travel\\_int/for\\_school.asp](http://www.bgunb.ru/links/travel_int/for_school.asp)

<http://for-schoolboy.ru>

<http://ru.wikipedia.org/wiki/>

<http://www.zoltec.org.ua> -

<http://nsc.1september.ru>

<http://www.newseducation.ru>

<http://www.kinder.ru>

<http://www.solnyshko.ee>

<http://festival.1september.ru>

<http://viki.rdf.ru>