

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1
п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №1


/Энговатов О.А.
«27» 08 2020 г.
М.П.

Согласовано

«27» 08 20 20 г.
Зам. директора по УВР
/Багрова Т.А.

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
гуманитарного цикла
Протокол № 1 от «27» 08 2020 г.
Руководитель МО
/Зеленская Е.Е.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

индивидуального обучения на дому для обучающихся

с расстройством аутистического спектра

(вариант 8.4)

учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

2020/2021 учебный год

Класс 4 «А»

Программу разработала

учитель начальных классов

Гошина Татьяна Викторовна

п.г.т. Безенчук, 2020 год

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета:

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов:

«Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Физическая подготовка». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

В соответствии с учебным планом предмет «Адаптивная физкультура» изучается в 4 классе 1 час в неделю, 34 часа в год

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные планируемые результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

«Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

«Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты:

- готовятся к уроку физкультуры;

- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Знакомство с физкультурным залом.	1
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1
3	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	1
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1
6	Бег вслед за учителем	1
7	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1
8	Ползание на четвереньках по прямой линии	1
9	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	1
10	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1
11	Упражнения в построении по одному в ряд	1
12	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1
13	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1
14	Бег в различных направлениях	1
15	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча	1

	учителю)	
16	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1
17	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1
18	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1
19	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1
20	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1
21	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	1
22	Упражнения в перешагивании из круга в круг	1
23	Прыжки на месте на двух ногах	1
24	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1
25	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1
26	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1
27	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1
28	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1
29	Упражнения бросать мяч учителю	1
30	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	1
31	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1
32	Упражнения в ходьбе по кругу	1
33	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	1
34	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	1

IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета

готовятся к уроку физкультуры;

- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.