

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО

СОЮЗА Е.И. ДЁМИНОЙ »

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
начального обучения

Протокол №2 от 31.08.2023г.

Зав.каф. _____ Н.А.Павловская

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Водопьянова С. Д.

31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г.Керчи РК
«Школа-гимназия №1 имени
Героя Советского Союза Е.И.
Дёминой»

Пр.№271 от 31.08.2023г.

_____ Тютюнник Л. И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

индивидуальных занятий учащегося дополнительного класса

(вариант 8.4)

по предмету: Адаптивная физкультура

г.Керчь 2023

I. Пояснительная записка

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:

«Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В 1-м дополнительном классе все 6 разделов реализовать не представляется возможным в силу недостаточного материально – технического обеспечения образовательного процесса.

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 обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

В соответствии с учебным планом предмет «Адаптивная физкультура» изучается в дополнительном 1 классе 1 час в неделю, 33 часов в год

II. 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 произведения 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.

**Характеристика базовых учебных действий,
формируемых в 1 дополнительном классе**

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
Личностные учебные действия	Получит возможность: <ul style="list-style-type: none"> - осознать себя как ученика; - положительно относиться к окружающей действительности; - проявлять самостоятельность в выполнении простых учебных заданий; - проявлять элементы личной ответственности при поведении в новом социальном окружении (классе, школе); 	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как ученика; - положительное отношение к окружающей действительности; - проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в новом социальном окружении (классе, школе); - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.
Коммуникатив	- возможность вступать в контакт и	- вступать в контакт и работать в

ные учебные действия	<p>работать в паре «учитель-ученик»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - предпосылки для социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - доброжелательно относиться к людям. 	<p>паре «учитель-ученик»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; - сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - доброжелательно относиться к людям, вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик); - обращаться за помощью и принимать помощь;
Регулятивные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - сформулировать представление об ритуалах школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); - возможность участвовать в специально организованной деятельности (игровой, творческой, учебной). 	<ul style="list-style-type: none"> - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); - активно участвовать в специально организованной деятельности (игровой, творческой, учебной).
Познавательные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - делать простейшие сравнения, классифицировать на наглядном материале. - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности. 	<ul style="list-style-type: none"> - делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале. - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

III. Содержание учебного предмета

№	Название тем и содержание	Кол-во часов	Краткое содержание курса
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	3	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам; Различать оборудование для уроков физкультуры
2	Построение и перестроения	8	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме
3	Ходьба и упражнения в равновесии	8	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме; Последовательность движений с предметами, правила безопасности Ходить в заданном ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции
4	Бег	3	Целенаправленные действия;

			бегать в заданном ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции
5	Прыжки	3	Координацию толчка двумя ногами; Мягко приземляться в прыжках
6	Катание, бросание, ловля округлых предметов	5	Правильно захватывать мяч; Координация движений двумя руками
7	Ползание и лазанье	2	Последовательность движений; Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение
8	Резерв	1	

IV. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	план	факт		
1.	01.09		Знакомство с физкультурным залом	
2.	08.09		Упражнения в построении парами	
3.	15.09		Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	
4.	22.09		Бег вслед за учителем	
5.	29.01		Прокатывание мяча двумя руками друг другу	
6.	06.10		Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	
7.	13.10		Упражнения в построении по одному в ряд	
8.	20.10		Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
9.	27.10		Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
10.	10.11		Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
11.	17.11		Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
12.	24.11		Упражнения в построении в колонну друг за другом	
13.	01.12		Упражнения в построении в колонну друг за другом	
14.	08.12		Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	

15.	15.12		Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	
16.	22.12		Упражнения в построении парами	
17.	12.01		Упражнения в перешагивании из круга в круг	
18.	19.01		Бег между объемными модулями	
19.	26.01		Бег между объемными модулями	
20.	02.02		Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	
21.	09.02		Ползание на четвереньках по прямым линиям	
22.	16.02		Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
23.	01.03		Упражнения в построении по одному в ряд	
24.	15.03		Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	
25.	22.03		Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	
26.	05.04		Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
27.	12.04		Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
28.	19.04		Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	
29.	26.04		Упражнения ловить мяч брошенный учителем	
30.	03.05		Упражнения бросать мяч учителю	
31.	17.05		Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
32.	23.05		Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
33.	24.05		Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201242

Владелец Тютюнник Лидия Ивановна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024