

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Администрация г.Шахты
МБОУ СОШ №36 г.Шахты

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Крылова О.В.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Зибера Н.Г.
Приказ № 229 от «01»
сентября 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «География»

для обучающихся 5

г.Шахты 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре адаптирована для детей с РАС (вариант 8.2)

Особые образовательные потребности детей с аутизмом в период основного школьного обучения включают, помимо общих, свойственных всем детям с ОВЗ, следующие специфические нужды:

- в значительной части случаев возникает необходимость постепенного и индивидуально дозированного погружения ребенка в ситуацию обучения в классе.

Посещение

класса должно быть регулярным, но регулируемым в соответствии с личными возможностями и ребенком справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением. По мере привыкания ребенка к ситуации обучения в классе оно должно приближаться к его полному включению в процесс основного школьного обучения;

- выбор уроков, которые посещает ребенок, должен начинаться с тех, где он чувствует себя наиболее успешным и заинтересованным и постепенно, по возможности, включает все остальные;

- большинство детей с РАС значительно задержано в развитии навыков самообслуживания и жизнеобеспечения: необходимо быть готовым к возможной бытовой беспомощности и медлительности ребенка, проблемам с посещением туалета, столовой, с избирательностью в еде, трудностями с передеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью. Поступление в школу обычно мотивирует ребенка на преодоление этих трудностей и его попытки должны быть поддержаны специальной коррекционной

работой по развитию социально-бытовых навыков;

- необходима специальная поддержка детей (индивидуальная и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;

- может возникнуть необходимость во временной и индивидуально дозированной поддержке актьютором, таки ассистентом (помощником) организации всего пребывания ребенка в школе и его учебного поведения на уроке; поддержка должна постепенно редуцироваться и сниматься по мере привыкания ребенка, освоения им порядка школьной жизни, правил поведения в школе и на уроке, навыков социально-бытовой адаптации и коммуникации;

- при выявленной необходимости, наряду с посещением класса, ребенок должен быть обеспечен дополнительными индивидуальными занятиями с педагогом по отработке форм адекватного учебного поведения, умения вступать в коммуникацию и взаимодействовать с учителем, адекватно воспринимать похвалу и замечания;

- периодические индивидуальные педагогические занятия (циклы занятий) необходимы ребенку с РАС даже при сформированном адекватном учебном поведении для контроля за освоением им нового учебного материала в классе (что может быть трудно ему в период привыкания к школе) и, при необходимости, для оказания индивидуальной коррекционной помощи в освоении Программы;

- необходимо создание особенно четкой и упорядоченной временно-пространственной структуры уроков в всего пребывания ребенка в школе, дающее ему опору для понимания происходящего и самоорганизации;
- необходима специальная работа по подведению ребенка к возможности участия во фронтальной организации на уроке: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной; использование форм похвалы, учитывающих особенности детей с РАС и отработка возможности адекватно воспринимать замечания в свой адрес и адресованных ученикам;
- в организации обучения такого ребенка и оценке его достижений необходим учет специфики освоения навыков и усвоения информации при аутизме особенностей освоения «простого» и «сложного»;
- необходимо введение специальных разделов коррекционного обучения, способствующих преодолению фрагментарности представлений об окружающем, отработка средств коммуникации, социально-бытовых навыков;
- необходима специальная коррекционная работа по осмыслению, упорядочиванию и дифференциации индивидуального жизненного опыта ребенка, крайне неполного и фрагментарного; оказание ему помощи в проработке впечатлений, воспоминаний, представлений об будущем, развитию способности планировать, выбирать, сравнивать;
- ребенок с РАС нуждается в специальной помощи в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, недопускающей их механического формального накопления и использования для аутистической стимуляции;
- ребенок с РАС нуждается, по крайней мере, на первых порах, в специальной организации на перемене, в вовлечении его в привычные занятия, позволяющее ему отдохнуть, привозможности включиться во взаимодействие с другими детьми;
- ребенок с РАС для получения основного образования нуждается в создании условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса учителя в отношении любого ученика класса), упорядоченности и предсказуемости происходящего;
- необходима специальная установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;
- педагог должен стараться транслировать эту установку соученикам ребенка с РАС, не подчеркивая его особенность, а, показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлекать детей в доступное взаимодействие;
- необходимо развитие внимания детей к проявлениям близких взрослых и соучеников и специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;

- для социального развития ребёнка необходимо использовать существующие у него и збирательные способности;
- процесс его обучения должен поддерживаться психологическим сопровождением, оптимизирующим взаимодействие ребёнка с педагогами и соучениками, семьёй и школой;
- ребёнок РАС нуждается в индивидуально дозированном и постепенном расширении образовательного пространства за пределы образовательного учреждения.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также в применении их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении физических упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура», в единстве освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и

способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержание основных основ здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями с со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах спуска по склону;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускникполучитвозможностьнаучиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур, сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазанье по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса).

Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини- баскетбол).

Требования к уровню подготовки обучающихся Обучающиеся должны знать:

как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
 фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
 правила перехода при игре в волейбол;
 правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз бега;

перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Тематическое планирование

№п/п	Тема
1	Основы знаний о физической культуре и спорте
2	Легкая атлетика
3	Кроссовая подготовка
4	Гимнастика с элементами акробатики
5	Подвижные игры.
6	Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Темаурока	Кол-во часов	Форма обучения	Дата проведения
1-2	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Ходьба и бег.	1 час	Очная	06.09
		1 час	Заочная	
3-4	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью.	1 час	Очная	13.09
		1 час	Заочная	
5-6	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью.	1 час	Очная	20.09
		1 час	Заочная	
7-8	Бег на скорость (30, 60 м).	1 час	Очная	27.09
		1 час	Заочная	
9-10	Ходьба и бег. Тестирование бегуна 30 м. Развитие скоростных способностей	1 час	Очная	04.10
		1 час	Заочная	
11-12	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тестирование бегуна 60 м.	1 час	Очная	11.10
		1 час	Заочная	
13-14	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1 час	Очная	18.10
		1 час	Заочная	
15-16	Метание мяча. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	Очная	25.10
		1 час	Заочная	
17-18	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, точность на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1 час	Очная	08.11
		1 час	Заочная	
19-20	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Подвижные игры.	1 час	Очная	15.11
		1 час	Заочная	

21-22	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1 час	Очная	22.11
		1 час	Заочная	
23-24	Подвижные игры «Пионербол» правила игры.	1 час	Очная	29.11
		1 час	Заочная	
25-26	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	1 час	Очная	06.12
		1 час	Заочная	
27-28	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол» ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу.	1 час	Очная	13.12
		1 час	Заочная	
29-30	Подвижные игры на материал легкой атлетики. (метание). Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно».	1 час	Очная	20.12
		1 час	Заочная	
31-32	Правила безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Кувырки.	1 час	Очная	27.12
		1 час	Заочная	
33-34	Акробатика. Перекаты. Кувырок вперед.	1 час	Очная	10.01
		1 час	Заочная	
35-36	Акробатика. Кувырок назад. Упражнения на развитие координационных способностей.	1 час	Очная	17.01
		1 час	Заочная	
37-38	Кувырки. Мостик положения, лёжа на спине. Ходьба по бревну.	1 час	Очная	24.01
		1 час	Заочная	
39-40	ОРУ с мячами. Висы. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1 час	Очная	31.01
		1 час	Заочная	
41-42	ОРУ с мячами. Висы. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1 час	Очная	07.02

		1 час	Заочная	
43-44	ОРУ мячами. Висы. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1 час	Очная	14.02
		1 час	Заочная	
45-46	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Очная	21.02
		1 час	Заочная	
47-48	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1 час	Очная	28.02
		1 час	Заочная	
49-50	Ведение мяча. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте средним отскоком.	1 час	Очная	06.03
		1 час	Заочная	
51-52	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1 час	Очная	13.03
		1 час	Заочная	
53-54	Тактические действия в защите и нападении. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1 час	Очная	20.03
		1 час	Заочная	
55-56	Инструктаж по Т.Б. Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.	1 час	Очная	03.04
		1 час	Заочная	
57-58	Беговая подготовка. Бег с ускорением, изменением направления движения	1 час	Очная	10.04
		1 час	Заочная	
59-60	Бег на 1.5 км.	1 час	Очная	17.04
		1 час	Заочная	

61-62	Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	1 час	Очная	24.04
		1 час	Заочная	
63-64	Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	1 час	Очная	08.05
		1 час	Заочная	
65-66	Метание малого мяча.	1 час	Очная	15.05
		1 час	Заочная	
67-68	ОРУ. Тестирование.	1 час	Очная	22.05
		1 час	Заочная	

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
2. Флажки.
3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
4. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
5. Координационная лесенка.
6. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
7. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
8. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).
9. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).
10. Гимнастические маты.
11. Резиновый жгут.
12. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
13. Набор для игры в «Бочче».
14. Обручи разных размеров.
15. Гимнастическая стенка.
16. Гимнастические скамейки.
17. Набор для игры в «Бочче».
18. Лыжи, лыжные палки.
19. Велотренажер.
20. Беговая дорожка.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

Методические и учебные пособия

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с

ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.

7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.