

**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 в адрес соучеников;
- 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 в 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 основы 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.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в восстановлении 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.