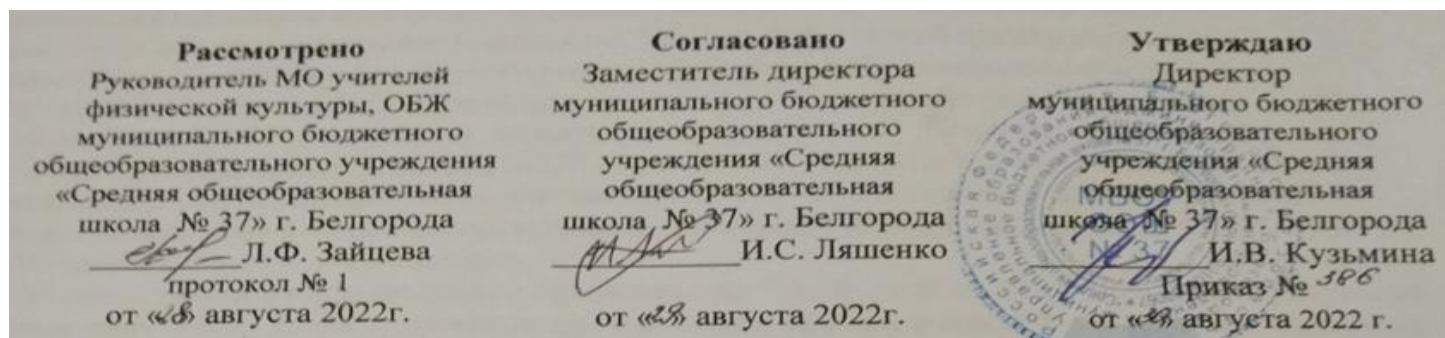


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 37» г. Белгорода**



## **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**занятий кружка**

**«Если хочешь быть здоров»**

**Козлова Евгения**

5 класс

Вариант 1

Срок реализации: 2022 - 2023 уч. год

**Составитель:**  
Романова Светлана Юрьевна

**2022-2023 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана для Козлова Евгения, учащегося с РАС (расстройства аутистического спектра вариант 1) 5 класса на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 1), на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью: обучения является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения предмету "Физическая культура" решаются следующие основные **задачи**:

- всестороннее гармоничное развитие и социализация учащегося;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

На занятиях физической культурой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами коррекционной деятельности.

Основные направления работы:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц);

- упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы;
- подвижные игры.

## 2. Общая характеристика коррекционной подготовки

Занятия направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторика. Ребенок учится видеть красивое, эмоционально воспринимать его. На занятиях развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

Занятия включают в себя элементы лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения. Подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, координацию.

Курс рассчитан на 34 учебные недели, 1 час в неделю (Всего 34 часа).

### Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний	в процессе занятий
2	Строевые упражнения	2
3	Специальные упражнения для формирования правильной осанки	12
4	Двигательные умения и навыки	8
5	Специальные упражнения для правильного формирования стопы	12
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

## **Планируемые результаты освоения обучающимися с расстройствами аутистического спектра адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающегося с РАС в культуру, овладение им социокультурным опытом.

**Личностные результаты** освоения АООП НОО обучающимся с РАС, с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции:

- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду
- развитие положительных свойств и качеств личности
- развитие мотивации к обучению
- развитие положительных свойств и качеств личности;
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с РАС.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в младших классах:

### **Предметные результаты:**

Физическая культура

Минимальный уровень:

выполнять комплексы гимнастики под руководством учителя;

знать основные правила поведения и осознанно их применять;

выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

знать спортивные традиции своего народа и других народов;

знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  
соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### 4. Содержание программы

Программа состоит из шести разделов: «Основы знаний», «Строевые упражнения и ОРУ», «Специальные упражнения для формирования правильной осанки», «Специальные упражнения для правильного формирования стопы», «Лазания», «Прыжки», «Упражнения на равновесие», «Метания», «Подвижные игры». На каждом уроке осуществляется работа по всем девяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

«Основы знаний» (в процессе занятий). Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Закаливание организма, его значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика начальных классов. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.

«Строевые упражнения» (2 часа). Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки. Ходьба в колонне: - на носках, на пятках, - с грузом на голове, - с высоким подниманием бедра, - между предметами, - в положении присед. Бег в колонне: - с высоким подниманием бедра, - захлест голени, - галопом правым и левым боком, - «ножницы» (ногами вперёд), - с подскоком вверх.

«Специальные упражнения для формирования правильной осанки» (12 часов). Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем, - с гимнастической палкой, - с мячом, - на гимнастической скамье, - со скакалкой, - с гантелями, - лёжа на полу. Упражнения в горизонтальном положении: - симметричное лежание, - ползания на полу, - с предметами (мяч, обруч).

«Специальные упражнения для правильного формирования стопы» (12 часов). *В исходном положении стоя*: - приподнимание на носках вместе и попеременно; - перекал с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках; - присед, стоя на гимнастической палке. *В исходном положении сидя* (на стуле); - приподнимание пяток вместе и попеременно; - тыльное сгибание стоп вместе и попеременно; - поднимание пятки одной ноги и носка другой; - захват пальцами ног мелких предметов и их перекалывание; - сед по-турецки; - подгребание пальцами куска ткани; - перекалывание друг другу мячей ногами. *В исходном положении лёжа*: - оттягивание носков; -

стопы на полу, разведение пяток в стороны; - поочередное поднятие пяток от опоры; - круговое движение стоп; - скольжение стопой по голени другой ноги; - написание в воздухе букв; - подгребание ногами; - отжимание от пола (лёжа на животе).

«Двигательные навыки и умения» (8 часов). Лазание: по канату; по гимнастической стенке. Прыжки: со скакалкой, с мячом между стоп; на носках (на одной, двух ногах). Метание: - бросок и ловля большого мяча, - метание на дальность малого мяча, - метание в цель малого мяча. Упражнения на равновесие.

«Подвижные игры» (в процессе занятий).

## 5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

### 5.1. Тематическое планирование

№	Название темы и содержание	Кол-во часов	Цель	Задачи	Содержание занятия	Методическое информационно-техническое обеспечение
<b>Основы знаний</b>						
1		В процессе уроков	Создание доброжелательной обстановки на занятиях.	Мотивировать детей на включение в коррекционную деятельность.	- изучение правил поведения во время занятий; - изучение техники безопасности на занятиях; - знакомство с инвентарем.	
<b>Строевые упражнения</b>						
2	Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки.	2	Воспитание коллективных действий, дисциплины и организованности Развитие чувства ритма и темпа. Развитие слухового	Развитие умения выполнять построение и перестроение по словесной инструкции учителя Развитие представлений о строении тела Развитие двигательной памяти и внимания	- разучивание построений и перестроений - разучивание частей тела и движений ими в пространстве - разучивание статических положений частей тела - разучивание упражнений в движении - коррекция ориентировки в	Спортивный инвентарь.

			восприятия.	Формирование положительного эмоционального фона.	пространстве (оптико-пространственного восприятия) - коррекция слухового восприятия	
<b>Специальные упражнения для формирования правильной осанки</b>						
3	Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем, гимнастической палкой, с мячом, на гимнастической скамье, со скакалкой, с гантелями, с набивными мячами, лёжа на полу.	12	Воспитание физических качеств Формирование правильной осанки. Коррекция двигательной расторможенности и возбудимости	Развитие физических качеств, координации движений. Развитие умения выполнять подражательные движения по команде "делай как я" и словесной инструкции учителя	Разучивание специальных коррекционных упражнений без предметов и с предметами.	Спортивный инвентарь.
<b>Двигательные навыки и умения</b>						
4	Лазания, упражнения на равновесие, метания, прыжки.	8	Воспитание физических качеств. Улучшение функционального состояния организма.	Развитие двигательной памяти и внимания	Лазание и перелезание различными способами. Упражнения на равновесие на различном спортивном инвентаре. Метания с разных позиций. Прыжки различными способами из разных исходных положений.	Спортивный инвентарь.
<b>Специальные упражнения для правильного формирования стопы</b>						
5	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении стоя, сидя, лёжа.	12	Формирование правильного свода стопы.	Развитие физических качеств, координации движений.	Приподнимание на носках вместе и попеременно; - пережат с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках; - присед, стоя на гимнастической палке.	
<b>Подвижные игры</b>						
6	Подвижные игры с	В	Развитие	Развитие речи. Развитие	Разучивание подвижных игр.	

предметами и без предметов.	процессе уроков	контроля над эмоциональным состоянием (уметь проигрывать, выигрывать) Развитие двигательной реакции, точности, ловкости.	навыков сотрудничества, умения работать в команде. Развитие слухового и зрительного восприятия, оптико-пространственного восприятия. Развитие двигательной памяти и внимания, фантазийно-образного мышления	Спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение.
-----------------------------	-----------------	---	---	--

### 5.2. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Цель	Задачи	Дата план	Дата факт
<b>Строевые упражнения</b>						
2	Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч Выработка походки.	1	Воспитание коллективных действий, дисциплины и организованности Развитие чувства ритма и темпа. Развитие слухового восприятия.	Развитие умения выполнять построение и перестроение по словесной инструкции учителя Развитие представлений о строении тела Развитие двигательной памяти и внимания		
3	Постановка ноги с носка, с пятки.	1		Формирование положительного эмоционального фона.		
<b>Специальные упражнения для формирования правильной осанки</b>						
4	Комплексы упражнений: - стоя без предметов,	1	Воспитание физических качеств Формирование правильной осанки.	Развитие физических качеств, координации движений. Развитие умения выполнять		
5	Комплексы упражнений: - сидя без предметов	1	Коррекция двигательной расторможенности и возбудимости	подражательные движения по команде "делай как я" и словесной инструкции учителя		
6	Комплексы упражнений: - с обручем	1				
7	Комплексы упражнений:	1				



	с гимнастической палкой					
8	Комплексы упражнений: с мячом	1				
9	Комплексы упражнений: на гимнастической скамье	1				
10	Комплексы упражнений: со скакалкой	1				
11	Комплексы упражнений: с гантелями	1				
12	Комплексы упражнений: с набивными мячами	1				
13	Комплексы упражнений: лёжа на полу	1				
14	Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем	1				
15	Комплексы упражнений: с мячом, со скакалкой, с гантелями	1				
<b>Двигательные навыки и умения</b>						
16-17	Лазание	2	Воспитание физических качеств.	Развитие двигательной памяти и внимания		
18-19	Упражнения на равновесие	2	Улучшение функционального состояния организма.			
20-21	Метание	2				
22-23	Прыжки	2				
<b>Специальные упражнения для правильного формирования стопы</b>						
24	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении стоя	1	Формирование правильного свода стопы.	Развитие физических качеств, координации движений.		
25	Специальные упражнения	1				

	для стоп: в исходном положении стоя					
26	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении стоя	1				
27	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении сидя	1				
28	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении сидя	1				
29	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении сидя	1				
30	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении сидя	1				
31	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении лёжа	1				
32	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении лёжа	1				
33	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении лёжа	1				
34	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении стоя, сидя, лёжа	1				

## 6. Литература

- Воронкова В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.
- Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод.пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
- Чизбру М., «Йога для ваших детей». – Попурри, 2008г.
- Чен Э., «Метод «сиамских близнецов» при обучении детей с двигательными расстройствами». – Инкам, 2005г.