

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области**

Управление образования Ирбитского муниципального образования

МАОУ Черновская СОШ

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с
умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и
множественными нарушениями развития
(вариант 8.4)
1 класс
*Срок реализации 1 год***

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Адаптивная физкультура» разработана на основе:

- Закона «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012г.;
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4).
Учебный план МАОУ Черновской средней общеобразовательной школы, Ирбитского МО

Программа учитывает психофизическое развитие, индивидуальные возможности и особые образовательные потребности обучающегося с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4).

Целью данной программы является:

- сообщать знания по физической культуре,
- формировать двигательные навыки и умения,
- содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
- содействовать формированию у учащихся правильной осанки
- готовить учащихся к выполнению легкоатлетических, гимнастических упражнений, играм.
- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

С учетом уровня обученности воспитанников данного класса основными задачами являются:

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обогащение словаря
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На учебный предмет «Адаптивная физкультура» отводится 2 часа в неделю (33 учебные недели) 6 часов в год.

Учебный предмет	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Адаптивная физкультура	2	66

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. *Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;

- понимание объяснений учителя, доступной спортивной терминологии;
- представление о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- знание основных видов двигательной активности в процессе физического двигательных действий;
- знание правил, техники выполнения понимание инструкций учителя, доступной спортивной терминологии;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

Базовые учебные действия

Регулятивные:

умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

умение оценивать правильность выполнения действий, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя.

Познавательные:

формулирование проблемы;

самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

6. Основное содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей, профилактические и корригирующие упражнения.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	29
2	Упражнения на координацию движений	27
3	Оздоровительная гимнастика	10
ВСЕГО		66

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	дата	Тема урока	Виды деятельности
1 четверть				
1	1		Входная диагностика.	
2-3	2		Дыхательные упражнения по подражанию	«Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох
4-5	2		Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого).	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков педагогом – «да-да-да».
6-7	2		Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».
8-9	2		Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед.
2 четверть				

10-11	2		Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	«Маятник» - наклоны туловища в стороны
12-13	2		Повороты туловища с маховым движением рук (с помощью взрослого). 2ч	«Косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.
14-16	3		Упражнения для мышц туловища (с помощью взрослого).	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.
17-18	2		Упражнения для формирования правильной осанки (с помощью взросл	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.
19-20	2		Сгибание пальцев в кулак и разгибание	Сгибание пальцев в кулак и разгибание (с помощью взрослого).
21-22	2		Сгибание и разгибание кисти.	Сгибание и разгибание кисти (с помощью взрослого).
23-24	2		Повороты кисти ладонью кверху и книзу	Повороты кисти ладонью кверху и книзу (с помощью взрослого).
25-26	2		Расслабление кисти – «стряхнули воду».	Расслабление кисти – «стряхнули воду» (с помощью взрослого).
3 четверть				
27-29	3		Удержание предмета в руке.	Удержание маленького мяча в руке (с помощью взрослого).
30-31	2		Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет». (с помощью взрослого).
32-33	2		Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. (с помощью взрослого).

34-35	2		Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	«Маятник» - наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).
36-37	2		Движение рук: вперед, в стороны.	Движение рук: вперед, в стороны. (с помощью взрослого).
38-39	2		Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз (с помощью взрослого).
40-42	3		Хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	Хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (с помощью взрослого).
43-44	2		Выполнение основных движений рук.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. (с помощью взрослого).
45-46	2		Удержание мяча двумя руками.	Удержание мяча двумя руками. (с помощью взрослого).
47-49	3		Поднимание ног.	Поднимание ног (с помощью взрослого).
4 четверть				
50-51	2		Поднимание рук с флажками вперед, вверх.	Движение рук: вперед, вверх (с помощью взрослого).
52-53	2		Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз	Движение рук: в стороны, вниз (с помощью взрослого).
54-56	3		Помахивание флажками.	Помахивание флажками. (с помощью взрослого).
57-59	3		Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
60-63	3		Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками.	Маховые движения руками с флажками
64-66	4		Дыхательные упражнения по подражанию	«Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Мячи разных размеров, мячи для метания, скакалки, обручи, игрушки, флажки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.