

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для обучающихся с расстройствами аутистического спектра 4 класса, составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с РАС (вариант 8.4.) МКОУ «СОШ №6»
- Учебного плана МКОУ «СОШ №6»

Цели рабочей программы

В качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра направлена на овладение обучающимися учебной деятельностью и формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально- личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

АООП НОО определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне НОО и предполагает решение следующих задач.

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать и играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физической культуре (вариант

8.4) для 4 класса является оптимизация физического состояния и развития ребенка.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Вариант 8.4 предполагает, что обучающийся с РАС, осложненными умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития) получает образование, которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями сверстников, не имеющих дополнительных ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап — ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап — начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап — углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап — повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап — закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для варианта 8.4 ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В годовом учебном плане АООП (вариант 8.4) для обучающихся с РАС, осложненными умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития), для 4 класса предусмотрено 68 часов в год, 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 8.4 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение Доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 8.4) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные результаты освоения:

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с РАС, осложненными умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.				
1	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале. Игры	1	Знакомство учащихся с оборудованием	

			для уроков физкультуры. ОРУ.	
2	Совместный выбор спортивного оборудования для занятий. Игры	1	Совместный выбор спортивного оборудования. ОРУ.	
3	Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала. Игры	1	Рассматривание с учителем оборудования спортивного зала. ОРУ.	
Построение и перестроение				
4	Упражнение в построении парами. Игры	1	Построение парами. Игры. ОРУ.	
5	Упражнение в построении по одному в ряд Игры	1	Построение. Игры. ОРУ.	
6	Упражнение в построении по два в ряд. Игры	1	Построение. Игры. ОРУ.	
Ходьба и упражнения в равновесии				
7	Ходьба стайкой за учителем. Игры		Ходьба стайкой за учителем. ОРУ.	
8	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки. Игры.		Ходьба за учителем. ОРУ.	
9	Ходьба в заданном направлении (к игрушке). Игры.		Ходьба. Ходьба в заданном направлении. ОРУ.	
Бег				
	Бег вслед за учителем. Игры.		Бег. Построение. ОРУ.	

11	Бег по сигналу вслед за направляющим. Игры	1	Бег,, бег за направляющим ОРУ.	
12	Бег в направлении к учителю. Игры.	1	Бег,, бег в направлении. ОРУ	
Прыжки				
13	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.		Подскоки на месте. ОРУ.	
14	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.		Самостоятельное выполнение подскоков на 2-х ногах. ОРУ.	
15	Подскоки на мячах — фитболах.		Подскоки на фитболах. ОРУ.	
Катание, бросание, ловля округлых предметов.				
16	Учить прокатывать мяч двумя руками к учителю .		Прокатывать мячи 2-мя руками. ОРУ.	
17	Прокатывание мяча под дугу.		Прокатывать мячи 2-мя руками. ОРУ.	
18	Итоги четверти. Игры по выбору учащихся.	1	Игры. ОРУ.	
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.				
19	Т/б на занятиях. Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	1	Закрепление знаний учащихся об оборудовании для уроков физкультуры. ОРУ.	
20	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий. Игры.		Совместный выбор спортивного оборудования. ОРУ.	
Построение и перестроение				

21	Совершенствование построения в ряд. Игры.	1	Построение. Игры с мячом. ОРУ.	
22	Совершенствование построения парами. Игры.	1	Построение парами. ОРУ.	
Ходьба и упражнения в равновесии				
23	Ходьба по дорожке в заданном направлении, к учителю .Игры.	1	Ходьба. Ходьба в заданном направлении. ОРУ.	
24	Ходьба по дорожке в заданном направлении. Игры.		Ходьба. Ходьба в заданном направлении. ОРУ.	
Построение и перестроение				
25	Упражнение в построения в ряд по сигналу. Игры.		Построение . ОРУ.	
26	Упражнение в построения парами по сигналу. Игры.		Построение парами. ОРУ.	
Ходьба и упражнения в равновесии				
27	Закрепление умения ходить стайкой за учителем. Игры.	1	Ходьба. Ходьба за учителем. ОРУ.	

28	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу. Игры.	1	Ходьба. Переход от ходьбы к бегу. .ОРУ.	
Бег				
29	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Игры.		Бег за направляющим. ОРУ.	
30	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке. Игры.		Бег по сигналу к игрушке. ОРУ.	
Прыжки				
31	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно. Игры.		Выполнение подскоков на ногах попеременно. ОРУ	
32	Игры по выбору учащихся.		игры. ОРУ.	
Построение и перестроение				
33	Упражнение в построения в ряд по сигналу. Игры.	1	Построение .ОРУ.	
34	Упражнение в построения парами по сигналу. Игры.	1	Построение парами. ОРУ.	
35	Совершенствование построения в колонну друг за другом. Игры.	1	Построение. .Игры. ОРУ.	
Ходьба и упражнения в равновесии				
36	Закрепление умения ходить стайкой за учителем. Игры.	1	Ходьба .Ходьба за учителем. ОРУ.	
37	Ходьба по сенсорной тропе. Игры.	1	Ходьба. .ОРУ.	
38	Ходьба по коврику «ГОФР». Игры.	1	Ходьба. .ОРУ.	

Бег				
39	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Игры.		Ходьба .Переход от ходьбы к бегу. .ОРУ.	
40	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке. Игры.		Бег по сигналу к игрушке. ОРУ.	
Прыжки				
41	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно. Игры.		Выполнение подскоков на ногах попеременно. ОРУ.	
42	Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Игры.	1	Выполнение прыжков .ОРУ.	
Ползание и лазание				
43	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции. Игры.		Ползание по прямой. ОРУ.	
44	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой. Игры.		Ползание по прямой. ОРУ.	
Подготовка к спортивным играм				
45	Коррекционные подвижные игры: « Стой прямо». .Игры.	1	Подвижные игры. ОРУ.	
46	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Мы солдаты». .Игры.	1	Подвижные игры. ОРУ.	
Игры на улице				

47	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой. Игры.	1	Правила поведения.. Подвижные игры. ОРУ.	
48	Построение с санками в шеренгу. Игры.	1	Построение с санками в шеренгу .ОРУ.	
49	Катание на санках друг за другом. Игры.		Катание на санках. ОРУ.	
50	Игры по выбору учащихся.		Игры.ОРУ.	
Построение и перестроение				

51	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу. Игры	1	Перестроение. Игры ОРУ	
52	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два. Игры.		Перестроение. Игры ОРУ.	
53	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному. Игры.		Перестроение. Игры ОРУ.	
Ходьба и упражнения в равновесии				
54	Ходьба по дорожкам из ковровина. Игры.		Ходьба. ОРУ.	
55	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Игры.	1	Ходьба. ОРУ.	
56	Перешагивание через незначительные препятствия. Игры.	1	Ходьба. ОРУ.	
Бег				
57	Бег в заданном направлении с предметом в руках. Игры.	1	Бег по сигналу с предметом в руках ОРУ.	
58	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении. Игры.	1	Бег по сигналу в заданном направлении. ОРУ.	
Прыжки				
59	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед. Игры.	1	Выполнение подскоков. ОРУ	
60	Прыжки на игрушках-прыгунах со страховкой. Игры.		Выполнение прыжков. ОРУ.	
Ползание и лазание				

61	Закрепление умения ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции. Игры.		Ползапис по прямой. ОРУ.	
62	Упражнение в лазании по лестнице, стремянке. Игры.	1	Лазание по лестнице. ОРУ	
Подготовка к спортивным играм				
63	Коррекционные подвижные игры: «По канату».		Подвижные игры . ОРУ.	
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Слушай сигнал».		Подвижные игры. ОРУ.	
Игры на улице				
65	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит» .	1	Подвижные игры . ОРУ.	
66	Игры по выбору учащихся.	1	Подвижные игры. ОРУ.	
67	Игры по выбору учащихся.		Подвижные игры. ОРУ.	
68	Игры по выбору учащихся.		Подвижные игры. ОРУ.	

С учетом рабочей программы воспитания, реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов,

- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок-путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников и использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;
- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, успешное прохождение профессиональной практики);
- межпредметные связи повышают уровень обучения, отражая естественные взаимосвязи процессов и явлений действительности. При этом развивается системность мышления, умение обобщать, скоординированные усилия учителей-предметников и классных руководителей позволяют усилить воспитательный потенциал учебных предметов, показать практическую значимость знаний, развивают способности обучающихся. Непрерывный поиск приемов и форм взаимодействия

педагогов и обучающихся на учебном занятии позволяет приобретенным знаниям, отношениям и опыту перейти в социально значимые виды самостоятельной деятельности.

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура в соответствии с требованиями АООП включает:

дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, 3-колесные велосипеды; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные.