

**Адаптированная образовательная программа**

**по предмету «Адаптивная физическая культура»** для обучающегосяс расстройствам аутистического спектра с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 8.4.)

**1 подготовительный класс (надомное обучение)**

**2024-2025 учебный год**

с. Заледеево, 2024 г.

**Пояснительная записка**

**Цель:**

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

**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.

**Коррекционная работа направлена на:**

* 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.

Адаптированная рабочая программа составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 8.4.) муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Заледеевская средняя общеобразовательная школа».

Данная программа полностью соответствует авторской.

Программа составлена в соответствии с учебным планом и рассчитана на 68 часов (34 учебных недель), из расчета 2 часа в неделю.

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы целесообразно использовать:

**Формы обучения:**

* урок с элементами игры;
* урок, с элементами практического занятия;
* экскурсия;
* игра.

**Методы и приёмы обучения:**

• методы стимулирования мотивации учебно-познавательной деятельности;

• методы формирования интереса к учению;

• создание ситуации занимательности, ситуаций успеха;

• использование познавательных игр;

• словесные методы – рассказ, объяснение, беседа;

• наглядные методы – показ, иллюстрация, демонстрация, использование ИКТ;

• практические методы – упражнения, практические действия, опыты.

**Виды деятельности учащихся на уроке:**

• наблюдение;

• упражнения – по подражанию, по инструкции: двигательные, аудиально- визуальные (слушание, показ), ритмические;

• игры-имитации, жестово-образные игры;

• рисование и дорисовывание, раскрашивание, штриховка;

• предметно-практическая деятельность: конструирование, лепка, аппликация, резание.

Рабочая программа воспитания МКОУ Заледеевская СОШ реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала на уроках адаптивной физической культуре. Эта работа осуществляется в следующих формах:

* Побуждение обучающегося соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
* Привлечение внимания, обучающегося к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
* демонстрацию обучающемуся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
* обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
* использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
* Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающегося российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения.
* Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.
* Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающегося к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
* Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающегося.
* Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

Для реализации программного содержания используется следующие **УМК**:

* Лях В. И. Физическая культура. 1—4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

**Содержание программы**

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 (ОФП), 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, прямостояния, 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** | |
| **Учитель** | **Самостоятельно** |
| 1. | Развитие двигательных способностей (ОФП). | 68 | 0 |
|  | |  |  |
|  | **Итого** | **68** | |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

***Личностные результаты***

* формирование основ персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу;
* осознание себя, как гражданина России;
* формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
* формирование уважительного отношения к иному мнению;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына или дочери, пассажира, покупателя) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Предметные результаты***

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

* освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
* освоение двигательных навыков, координации движений.

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

* умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

***Планируемые результаты сформированности базовых учебных действий***

*Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:*

* входить и выходить из учебного помещения со звонком;
* ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
* адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
* организовывать рабочее место;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
* следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

*Формирование учебного поведения:*

1. направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

* фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
* фиксирует взгляд на яркой игрушке;
* фиксирует взгляд на движущей игрушке;
* переключает взгляд с одного предмета на другой;
* фиксирует взгляд на лице педагога;
* фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
* фиксирует взгляд на изображении;
* фиксирует взгляд на экране монитора.

2) умение выполнять инструкции педагога:

* понимает жестовую инструкцию;
* понимает инструкцию по пиктограммам;
* выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

* бумаги, карандаша, мела.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

* выполняет действие способом рука в руке;
* подражает действиям, выполняемы педагогом;
* последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога.

*Формирование умения выполнять задание:*

1) в течение определенного периода времени:

* способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

* при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

*Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д:*

* ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
* выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

**Контроль и оценка результатов обучения**

Стимулирующее устное оценивание и поощрение обучающейся, указывание на недостатки и ошибки с целью коррекции познавательных способностей и мотивации учебной деятельности.

**Перечень учебно-методических средств обучения**

* Лях В. И. Физическая культура. 1—4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.
* Материально-техническое обеспечение предмета включает:
* дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического 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, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца;
* технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванные);
* мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | | |
| 1 | Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК. | | 1 | 03.09.24 |  |
| 2 | Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК | | 1 | 04.09.24 |  |
| 3 | Упражнения без предметов. | | 1 | 10.09.24 |  |
| 4 | Упражнения без предметов. | | 1 | 11.09.24 |  |
| 5 | Упражнения без предметов. | | 1 | 17.09.24 |  |
| 6 | Упражнение велосипед. | | 1 | 18.09.24 |  |
| 7 | Упражнение велосипед. | | 1 | 24.09.24 |  |
| 8 | Упражнение велосипед. | | 1 | 25.09.24 |  |
| 9 | Упражнение велосипед. | | 1 | 01.10.24 |  |
| 10 | Ходьба на носках. | | 1 | 02.10.24 |  |
| 11 | Ходьба на носках. | | 1 | 08.10.24 |  |
| 12 | Приседания. | | 1 | 09.10.24 |  |
| 13 | Приседания. | | 1 | 15.10.24 |  |
| 14 | Приседания. | | 1 | 16.10.24 |  |
| 15 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | | 1 | 22.10.24 |  |
| 16 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | | 1 | 23.10.24 |  |
| 17 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | | 1 | 05.11.24 |  |
| 18 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | | 1 | 06.11.24 |  |
| 19 | Передача предметов. | | 1 | 12.11.24 |  |
| 20 | Передача предметов. | | 1 | 13.11.24 |  |
| 21 | Передачи мяча. | | 1 | 19.11.24 |  |
| 22 | Передачи мяча. | | 1 | 20.11.24 |  |
| 23 | Передачи мяча. | | 1 | 26.11.24 |  |
| 24 | Передачи мяча. | | 1 | 27.11.24 |  |
| 25 | Перекаты мяча по полу в паре. | | 1 | 03.12.24 |  |
| 26 | Перекаты мяча по полу в паре. | | 1 | 04.12.24 |  |
| 27 | Перекаты мяча по полу в паре. | | 1 | 10.12.24 |  |
| 28 | Перекаты мяча по полу в паре. | | 1 | 11.12.24 |  |
| 29 | Перекаты мяча по полу в паре. | | 1 | 17.12.24 |  |
| 30 | Перекаты мяча по полу в паре. | | 1 | 18.12.24 |  |
| 31 | Перекаты мяча по полу в паре. | | 1 | 24.12.24 |  |
| 32 | Перекаты мяча по полу в паре. | | 1 | 25.12.24 |  |
| 33 | Ловля мяча двумя руками. | | 1 | 14.01.25 |  |
| 34 | Ловля мяча двумя руками. | | 1 | 15.01.25 |  |
| 35 | Ловля мяча двумя руками. | | 1 | 21.01.25 |  |
| 36 | Ловля мяча двумя руками. | | 1 | 22.01.25 |  |
| 37 | Бросок мяча одной рукой. | | 1 | 28.01.25 |  |
| 38 | Бросок мяча одной рукой. | | 1 | 29.01.25 |  |
| 39 | Бросок мяча одной рукой. | | 1 | 04.02.25 |  |
| 40 | Бросок мяча одной рукой. | | 1 | 05.02.25 |  |
| 41 | Бросок мяча одной рукой. | | 1 | 11.02.25 |  |
| 42 | Упражнения со скакалкой. | | 1 | 12.02.25 |  |
| 43 | Упражнения со скакалкой. | | 1 | 25.02.25 |  |
| 44 | Упражнения со скакалкой. | | 1 | 26.02.25 |  |
| 45 | Упражнения со скакалкой. | | 1 | 04.03.25 |  |
| 46 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. | | 1 | 05.03.25 |  |
| 47 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. | | 1 | 11.03.25 |  |
| 48 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. | | 1 | 12.03.25 |  |
| 49 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. | | 1 | 18.03.25 |  |
| 50 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. | | 1 | 19.03.25 |  |
| 51 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. | | 1 | 01.04.25 |  |
| 52 | Упражнения на равновесие. | | 1 | 02.04.25 |  |
| 53 | Упражнения на равновесие. | | 1 | 08.04.25 |  |
| 54 | Упражнения на равновесие. | | 1 | 09.04.25 |  |
| 55 | Упражнения на равновесие. | | 1 | 15.04.25 |  |
| 56 | Упражнения на равновесие. | | 1 | 16.04.25 |  |
| 57 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя). | | 1 | 22.04.25 |  |
| 58 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя). | | 1 | 23.04.25 |  |
| 59 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя). | | 1 | 29.04.25 |  |
| 60 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя). | | 1 | 30.04.25 |  |
| 61 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». | | 1 | 06.05.25 |  |
| 62 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». | | 1 | 07.05.25 |  |
| 63 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». | | 1 | 13.05.25 |  |
| 64 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». | | 1 | 14.05.25 |  |
| 65 | Передача предметов. Прокатывание мяча между ладоней. | | 1 | 20.05.25 |  |
| 66 | Передача предметов. Прокатывание мяча между ладоней. | | 1 | 21.05.25 |  |
| 67 | Передача предметов. Прокатывание мяча между ладоней. | | 1 | 27.05.25 |  |
| 68 | Передача предметов. Прокатывание мяча между ладоней. Обобщающий урок. | | 1 | 28.05.25 |  |