

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 дополнительный класс (первый год обучения)

Вариант 8.3

Составитель:
учитель-дефектолог
Хорькова Н.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и адаптированной основной общеобразовательной программой с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3). Реализация рабочей программы предполагается в условиях домашнего обучения. Компенсация особенностей развития обучающегося достигается путем организации обучения разным по уровню сложности видом труда, с учетом интересов обучающихся, в соответствии с их психофизическими возможностями, с использованием индивидуального подхода, эмоционально-благополучного климата дома, разнообразных форм деятельности, ситуаций успеха, обеспечением близкой и понятной цели деятельности, использованием различных видов помощи, стимуляции познавательной активности.

Данная программа направлена на повышение двигательной активности ребенка и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) МАОУ «СОШ № 4»;
- Учебным планом МАОУ «СОШ № 4»

Цель:

- создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;
- повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие **задачи** адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

Образовательные:

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков.
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.
4. Формирование пространственной ориентации.
5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности.
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.).
3. Развитие общей и мелкой моторики.

4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы.
6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации.
7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений.
8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

Коррекционные:

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.
2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений.
3. Коррекция нарушений согласованности движений.
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
6. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
7. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья.
8. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья.

Воспитательные:

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей

встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На прохождение курса физической культуры в 1 дополнительном классе в условиях домашнего обучения отводится 1 час в неделю, курс рассчитан на 33 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры 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;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- 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; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
I четверть			
1	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	
2	Подскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	
3	Прыжки в длину с места.	1	
4	Перепрыгивание через препятствия.	1	
5	Бросание мяча, ловля мяча.	1	
6	Упражнения с набивными мячами.	1	
7	Метание малого мяча в цель.	1	
8	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	1	
II четверть			
9	Развитие ориентации в пространстве.	1	
10	Развитие ловкости.	1	
11	Развитие координации.	1	
12	Подскоки на мячах-фитболах.	1	
13	Прыжки с продвижением вперед.	1	
14	Коррекционные игры.	1	
15	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	
16	Игровые упражнения на мячах-фитболах.	1	
III четверть			
17 - 18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
19	Перелезание через мягкие модули.	1	
20 - 21	Упражн-я в перешаг-нии и перепрыг-нии различн. предметов.	1	

22 - 23	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1	
24 - 25	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой.	1	
26 - 27	Упражнения в лазанье по шведской стенке.	1	
28	Коррекционные игры с метанием.	1	
IV четверть			
29	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1	
30	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
31	Перепрыгивание через препятствия.	1	
32 - 33	Повторение.	1	
	Итого:	33	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени, тренировочные баскетбольные щиты).
- Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
- Палка гимнастическая.
- Скакалка детская.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч пластиковый детский.
- Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям.