

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район

МБОУ СОШ № 22

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО

_____ Мельникова Н.В.
Протокол от 31.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора УВР
_____ Прохина И. П.
31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
_____ Чиркова М. Ю.
Приказ 01.09.2023 № 133 - д

Рабочая адаптированная основная образовательная программа
образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра
вариант 8.3

учебного предмета

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 дополнительный класс, 1 год обучения

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с легкой умственной отсталостью. Это предполагает, что 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 совершенствование организма учащегося.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Цель программы: всесторонне развитие личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
- для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с РАС на предмет «ФК» отводится 2 часа в неделю. Так как обучается на дому, то на изучение предмета отводится 1 час в неделю (33 ч/в год).

Содержание учебного предмета

Краткая характеристика содержания учебного предмета

Реализация программы осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с РАС:

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, передвижение на лыжах, на коньках.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - а) без предметов;
 - б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
 - в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).
3. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
4. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног
6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
8. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
10. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
11. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

К естественно-средовым факторам относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся

с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

Специальные условия

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам; - использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам.

Личностные результаты освоения программы включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

На уроках адаптивной физической культуры в 1 дополнительном классе формируются следующие личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основные требования к умениям обучающихся

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными личными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Достаточный уровень: • практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол-во часов
	РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11ч)	
1	Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	1
2	Различные виды ходьбы Различные виды бега	1
3	Различные виды прыжков	1
4	Диагностика двигательных качеств	1
5	Упражнение в построении парами, по одному в шеренгу, в колонну друг за другом.	1
6	Упражнение в построении	1
7	Прыжки через предметы	2
8	Различные виды метаний малого (теннисного) мяча.	1
9	Бег с изменением направления движения.	1
10	Специальные беговые упражнения. Бег «змейкой». Бег наперегонки.	1
	РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА (12ч)	
11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Элементы строевой подготовки.	1
12	Ползание, передвижение на высоких четвереньках	1
13	Передвижение по гимнастической скамье приставным шагом.	1
14	Упражнения в равновесии.	1
15	Корригирующая гимнастика.	1
16	Фитбол-гимнастика.	2
17	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной доске.	1
18	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
19	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	2
	РАЗДЕЛ ИГРЫ (8ч)	
20	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Школа мяча»	1
21	Подвижные игры с бегом.	1
22	Подвижные игры с прыжками	1

23	Подвижные игры на ориентировку в пространстве. Проект «Рецепты здоровья».	1
24	Игры на развитие зрительной памяти.	1
25	Игры с элементами эстафеты. Игры с мячом.	1
26	Игры малой подвижности.	2
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2ч)	
27	Знания о физической культуре	2
	Итого	33

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1
	I. РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11ч)	
2	Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	1
3	Различные виды ходьбы Различные виды бега	1
4	Различные виды прыжков	1
5	Диагностика двигательных качеств	1
6	Упражнение в построении парами, по одному в шеренгу, в колонну друг за другом.	1
7	Упражнение в построении	1
8	Прыжки через предметы	1
9	Прыжки через предметы. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.	1
10	Различные виды метаний малого (теннисного) мяча.	1
11	Бег с изменением направления движения.	1
12	Специальные беговые упражнения. Бег «змейкой». Бег наперегонки.	1
	РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА (13ч)	
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Элементы строевой подготовки.	1
14	Ползание, передвижение на высоких четвереньках	1
15	Передвижение по гимнастической скамье приставным шагом.	1
16	Упражнения в равновесии.	1
17	Корригирующая гимнастика.	1
18	Фитбол-гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
19	Фитбол-гимнастика.	1
20	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной доске.	1
21	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.	1
22	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1
23	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	1
24	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	1
	III. РАЗДЕЛ ИГРЫ (8ч)	
25	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Школа мяча»	1
26	Подвижные игры с бегом.	1

27	Подвижные игры с прыжками	1
28	Подвижные игры на ориентировку в пространстве. Проект «Рецепты здоровья».	1
29	Игры на развитие зрительной памяти.	1
30	Игры с элементами эстафеты. Игры с мячом.	1
32	Игры малой подвижности.	1
32	Игра на развитие точности движений.	1
33	Знания о физической культуре. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие	1
	Итого	33