

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

     Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

     Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью  учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности  детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

     Нарушения  развития  детей 1 класса препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объёме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

      В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в 1 классе в первую очередь направлены на:

* 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);
* формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

* формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
* Исходя из этого, **целью рабочей программы** по адаптивной физической культуре (2 вариант) **для 1 класса** является ***оптимизациия физического состояния и развития ребенка.***
* **Конечная цель обучения –** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

1. ***Образовательные*:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2.    ***Воспитательные*:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.

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.

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

**Общая характеристика учебного предмета:**

     Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

      В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащейся 1 класса. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания данного ребёнка.

**Средства, используемые для реализации программы:**

1. физические упражнения;
2. коррекционные подвижные игры;
3. ритмопластика;
4. дыхательная и пальчиковая гимнастика;

Занятия проводятся индивидуально .

**Средства общения с занимающимися:**

1. вербальные;
2. невербальные

***Формы контроля***

Тестирование, контроль за состоянием здоровья.

***Критерии оценивания***

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Уровни освоения (выполнения) действий/операций | критерии |
| 1. | **Пассивное участие/соучастие**  действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним) |  |
| 2. | **Активное участие**– действие выполняется ребёнком:  - со значительной помощью взрослого  - с частичной помощью взрослого  - по последовательной инструкции (изображения или вербально) | **дд**  **д**  **дн** |
| * по подражанию или по образцу * самостоятельно с ошибками * самостоятельно | **до**  **сш**  **с** |
| 3. | ***Сформированность представлений*** | |
| 1.представление отсутствует | - |
| 2.не выявить наличие представлений | ? |
| 3.представление на уровне:   * использования по прямой подсказке * использования с косвенной подсказкой (изображение) * самостоятельного использования | **пп**  **п**  **+** |

**Мониторинг базовых учебных действий**

В процессе обучения осуществляется **мониторинг всех групп БУД,** который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

***Для оценки сформированности каждого действия используется система***  реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

* деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
* деятельность осуществляется по подражанию:
* деятельность осуществляется по образцу;
* деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
* деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
* самостоятельная деятельность;
* умение исправить допущенные ошибки.

***Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности****используются условные обозначения:*

* действие (операция) сформировано – «ДА»;
* действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»
* действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»
* действие (операция) пока недоступно для выполнения – «Нет»

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

     Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

* Физическая подготовка;
* Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
* Коррекционные подвижные игры.

***Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 1б  классе***

*Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Кол-во** **часов** |
| Физическая подготовка | 32 |
| Коррекционные подвижные игры | 18 |
| Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 16 |
| **Общее количество часов** | **66** |

      Основное содержание этих 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, метод 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 метод (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 индивидуально корректируется. На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение.  Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

          Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

     Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

-  формирование способности вести совместные действия с партнером;

- развитие тактильной чувствительности;

- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;

- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные:* объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу и пр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

**Проявляет интерес**

* к видам физкультурно-спортивной деятельности:
* подвижным играм,
* выполнению основных видов движений.

**Умеет**:

* выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
* играть в подвижные и коррекционные игры.

**Различает**состояния:

* бодрость-усталость,
* напряжение-расслабление,
* больно-приятно и т.п.

**Управляет произвольными движениями:**

* статическими,
* динамическими.

**Проявляет двигательные способности:**

* общую выносливость,
* быстроту,
* гибкость,
* координационные способности,
* силовые способности.

**Личностные и предметные результаты освоения предмета**

***Требования к результатам освоения АООП:***

     основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП  (вариант 2) 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.

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

**Личностные результаты освоения АООП включают:**

     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 уважительного отношения к окружающим;

     4) овладение начальными навыками адаптации;

     5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);

     6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;

     7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

     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;

**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;

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

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

1.4 умение радоваться успехам.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 играть в подвижные игры.

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.

***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 умственной отсталостью (вариант 2).

**Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи**:

1. Подготовка 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.

***Количество учебных часов***

     В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физкультура» обозначен как самостоятельный предмет.

На его изучение в 1 классе отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование учебного материала на 2021/2022 уч. год.

*Адаптивная физкультура. 1 «доп» класс*

*(вариант 2)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ТЕМА УРОКА | Количество часов | Дата проведения | Примечание |
| **1 модуль.** | | **11** |  | |
| 1 | ***Физическая подготовка.*** Вводный урок. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 2 | Поглаживающие, разминающие движения по каждому пальцу от кончика к основанию | 1 |  |  |
| 3 | Похлопывание, перетирание кончиков пальцев, а также области между основаниями пальцев. | 1 |  |  |
| 4 | Поглаживание и похлопывание тыльной поверхности кисти и руки (от пальцев до локтя). | 1 |  |  |
| 5 | Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |  |  |
| 6 | Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжки на одной ноге. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки на двух ногах. | 1 |  |  |
| 9 | Перепрыгивание с одной ноги на другую. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 11 | Разные прыжки. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх | 1 |  |  |
| **2 модуль.** | | **10** |  | |
| 12 | Ползание. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 13 | Ползание на животе. | 1 |  |  |
| 14 | Ползание на четвереньках. | 1 |  |  |
| 15 | Подлезание под препятствия на животе. | 1 |  |  |
| 16 | Подлезание под препятствия на четвереньках. | 1 |  |  |
| 17 | ***Оздоровительная и корригирующая гимнастика.***Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 19 | Дыхательныеупражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). | 1 |  |  |
| 20 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. | 1 |  |  |
| 21 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 1 |  |  |
| **3 модуль.** | | **10** |  | |
| 22 | Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 23 | .Круговые движения кистью. | 1 |  |  |
| 24 | Сгибание фаланг пальцев. | 1 |  |  |
| 25 | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). | 1 |  |  |
| 26 | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). | 1 |  |  |
| 27 | Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». | 1 |  |  |
| 28 | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). | 1 |  |  |
| 29 | Движения головой: наклоны вперед  (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 1 |  |  |
| 30 | Движения головой: наклоны вперед  (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 1 |  |  |
| 31 | Поднимание головы в положении «лежа на животе». | 1 |  |  |
| **4 модуль.** | | **13** |  | |
| 32 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 33 | ***Коррекционные подвижные игры.***Подвижные игры с бегом. | 1 |  |  |
| 34 | Сбивание предметов большим(малым) мячом. | 1 |  |  |
| 35 | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). | 1 |  |  |
| 36 | Повороты туловища вправо (влево). | 1 |  |  |
| 37 | Подвижные игры с мячом. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | 1 |  |  |
| 38 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 39 | Подвижные игры с бегом. | 1 |  |  |
| 40 | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). | 1 |  |  |
| 41 | Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. | 1 |  |  |
| 42 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 43  44 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| **5 модуль.** | | **12** |  | |
| 45 | Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 46 | Подвижные игры с бегом. | 1 |  |  |
| 47 | Приседание. Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 48 | Переход из положения «лежа» в  положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). | 1 |  |  |
| 49 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 50 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 51 | ***Физическая подготовка.***Передача предметов. | 1 |  |  |
| 52 | **Бадминтон.** Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. | 1 |  |  |
| 53 | **Бадминтон.** Удар по волану: нижняя, верхняя подача. | 1 |  |  |
| 54 | **Бадминтон.** Отбивание волана снизу, сверху. | 1 |  |  |
| 55 | **Бадминтон.** Игра в паре. | 1 |  |  |
| 56 | **Бадминтон.** Игра в паре. | 1 |  |  |
| **6 модуль.** | | **10** |  |  |
| 57 | Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 58 | Прокатывание мяча. | 1 |  |  |
| 59 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 60 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 61  62 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 63 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 64 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 65 | Игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |
| 66 | Игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И  МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Учебно-методическое обеспечение.**

**1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- адаптированная  основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

**2. учебно-методическая литература**

**- Креминская М.М.**Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

**-  Уроки физической культуры** в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009**.**

**3. Периодические издания:**

**-**Адаптивная физическая культура,

- Дефектология,

- Теория и практика физической культуры,

- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.