

**1. Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 2 и 4 классе ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

**Цель данной программы**:

-повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни;

- оптимизации физического состояния и развития ребенка.

**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.

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.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

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. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о без­опасности движений во время занятий физической культу­рой и т. п.

      В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой ка­тегории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. За­медленность психических процессов, конкретность мыш­ления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрез­вычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

**Методы:**

-Словесный (рассказ, описание, объяснение, разбор)

-наглядный (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

-Контактный в сочетании со словесным

-Вспомогательный (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

По учебному плану в 2022-2023 учебном году на предмет «Адаптивная физкультура» для обучающихся 2 и 4 классов отведено 1 час в неделю, 34 часа в год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
|  | **Физическая подготовка** | **25** |
| 1 | Построения и перестроения | 2 |
| 2 | Дыхательные упражнения | 3 |
| 3 | Ходьба и упражнения в равновесии | 3 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 8 |
| 5 | Прыжки | 2 |
| 6 | Ползание, подлезание | 2 |
| 7 | Передача предметов | 5 |
|  | **Коррекционные подвижные игры** | **9** |
|  | **Итого:** | **34** |

**4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**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.

**5. Содержание учебного предмета.**

Программа предполагает работу по следующим разделам: **«Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».**

**«Физическая подготовка»**

**1)** **Построения и перестроения**

Принятие исходного положения для построения (основная стойка). Повороты на месте направо, налево. Ходьба, бег.

**2) Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

**Дыхательные упражнения.**

Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

**Общеразвивающие упражнения.**

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Приседание.

**Ходьба и бег.**

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

**Прыжки.**

Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.

**Ползание, подлезание.**

Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия  на четвереньках.

**Передача предметов.**

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

**«Коррекционные подвижные игры»**

**1) Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

Формирование умения: узнавать баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч.

**2)Подвижные игры.**

Формирование умения соблюдать правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото» «Пятнашки»,  «Рыбаки и рыбки», «Гуси-лебеди».

**6. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела и тем | Кол-во часов | | Дата проведения | | | |
| По плану | По факту | | |
|  | **Физическая подготовка** | **20** | |  |  | | |
|  | **Построения и перестроения** | **2** | |  |  | | |
| 1 | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся» | 1 | |  |  | | |
| 2 | Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин». | 1 |  | | |  | |
|  | **Дыхательные упражнения** | **3** |  | | |  | |
| 3 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы» | 1 |  | | |  | |
| 4 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) во время ходьбы. Игра «Понюхаем цветы» | 1 |  | | |  | |
| 5 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы» | 1 |  | | |  | |
|  | **Ходьба и упражнения в равновесии** | **3** |  | | |  | |
| 6 | Ходьба за учителем, держась за руки: в заданном направлении. Игра «Совушка» | 1 |  | | |  | |
| 7 | Ходьба за учителем, держась за руки: между предметами. Игра «Совушка» | 1 |  | | |  | |
| 8 | Ходьба за учителем, держась за руки: по дорожке. Игра «Веревочка» | 1 |  | | |  | |
|  | **Общеразвивающие упражнения** | **8** |  | | |  | |
| 9 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела | 1 |  | | |  | |
| 10 | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.  Игра на географию тела. | 1 |  | | |  | |
| 11 | Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи» | 1 |  | | |  | |
| 12 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы» | 1 |  | | |  | |
| 13 | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Игра «Насосы» | 1 |  | | |  | |
| 14 | Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела | 1 |  | | |  | |
| 15 | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты» | 1 |  | | |  | |
| 16 | Приседание. Игра «Самолеты» | 1 |  | | |  | |
|  | **Прыжки** | **2** |  | | |  | |
| 17 | Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата» | 1 |  | | |  | |
| 18 | Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Весёлые зайчата» | 1 |  | | |  | |
|  | **Ползание, подлезание** | **2** |  | | |  | |
| 19 | Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы» | 1 |  | | |  | |
| 20 | Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученье» | 1 |  | | | |  |
|  | **II**  **Коррекционные подвижные игры** | **9** |  | | | |  |
|  | **Подвижные игры** | **5** |  | | | |  |
| 21 | Игра «Мороз-Красный нос» | 1 |  | | | |  |
| 22 | Подвижная игра: «Стоп, хоп, раз» | 1 |  | | | |  |
| 23 | Подвижная игра: «Болото» | 1 |  | | | |  |
| 24 | Подвижная игра: «Пятнашки» | 1 |  | | | |  |
| 25 | Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки» | 1 |  | | | |  |
| 26 | Подвижная игра: «Гуси-лебеди» | 1 |  | | | |  |
| 27 | Игра «Воробушки и кот» | 1 |  | | | |  |
| 28 | Игра «Ловишки» | 1 |  | | | |  |
| 29 | Игра «Передай мяч» | 1 |  | | | |  |
|  | **I Физическая подготовка** | **5** |  | | | |  |
|  | **Передача предметов** | **5** |  | | | |  |
| 30-31 | Передача мяч. Игра «Найди предмет» | 2 |  | | | |  |
| 32 | Передача флажка по кругу. Игра «Флажок» | 1 |  | | | |  |
| 33 | Передача гимнастической палки. Игра «Быстро возьми» | 1 |  | | | |  |
| 34 | Итоговое занятие. Подвижные игры. | 1 |  | | | |  |

**7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. Гимнастическая стенка.
2. Мячи: малые, большие резиновые, массажные, волейбольные.
3. Обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли, ленточки разных цветов.
4. Секундомер.
5. Массажные коврики.
6. Гимнастические скамейки.
7. Гимнастические маты.