

**1. Пояснительная записка.**

 Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 1 класс 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 государтвеннного 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 обучения

- максимальное включение учащихся в образовательный процесс по овладению двигательными действиями;

- формирование доступных им двигательных умений (предметно-практической);

- развитие двигательных действий и умений в навык;

- формирование интереса к уроку.

Основные задачи:

- овладение двигательными действиями, умениями;

- формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление;

- подвижность и скоординированность действий;

- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

- выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

- правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

- метаниям, броскам и ловле мяча;

- преодоление различных препятствий;

- действия под руководством учителя в подвижных играх;

- эластичность связочного аппарата, подвижность суставов;

- формирование потребности и умения систематически самостоятельно заниматься физической культурой;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

 Данная программа составлена на основе изучения и анализа научно - методической литературы, программно-методических материалов, а также на основе педагогического наблюдения, изучения детей со сложной структурой дефекта и коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими тяжелую умственную отсталость, в условиях школы. Что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Для того, чтобы обучающиеся усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом, подбираются такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей обучающихся является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения, поэтому при планировании уроков предусматривается разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

 Обучение носит наглядно-действенный характер. На первом этапе учитель проявляет максимальную активность, демонстрируя ребенку упражнения, предметы, показывая ему способ действия с ними, сопровождая действия речью. Затем действия осуществляются совместно. Один из основных приемов обучения является «раздельное освоение двигательных действий». При этом учитель постоянно комментирует выполняемые действия, используя свою речь в качестве стимулирующего средства для побуждения ученика к действиям. Далее педагог учит выполнять действия по подражанию. Следующим этапом является выполнение действия по образцу. Затем осуществляется выполнение задания по инструкции.

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

Коррекционный курс «Адаптивная физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в первом классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физической культуры» учебного плана, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы.

Содержание обучения направлено на развитие: прикладных умений и навыков, игры и игровых упражнений, координационных способностей, скоростных и силовых способностей, формированию познавательных способностей, социальной адаптации и готовности к обучению. Содержание обучения разнообразно, что определяется многообразием различных дефектов у обучающихся.

Учебный план.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Кол-вочасов |
| Физическая подготовка | 32 |
| Коррекционные подвижные игры | 18 |
| Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 18 |
| Общее количество часов | 68 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного 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.

**5. Содержание учебного предмета.**

 Предмет содержит следующие разделы:

1. Раздел: Легкая атлетика..

2. Раздел: Подвижные игры.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**6. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения |
| По плану | По факту |
| 1 | Физическая подготовка. Вводный урок. ИОТ и ТБ. | 1 | 01.09.2021 |   |
| 2. | Ходьба и бег. | 1 | 06.09.2021 |   |
| 3. | Ходьба и бег. | 1 | 08.09.2021 |   |
| 4. | Ходьба и бег. | 1 | 13.09.2021 |   |
| 5. | Ходьба и бег. | 1 | 15.09.2021 |   |
| 6. | Ходьба и бег. | 1 | 20.09.2021 |   |
| 7. | Ползание. | 1 | 22.09.2021 |   |
| 8. | Ползание. | 1 | 27.09.2021 |   |
| 9. | Ползание. | 1 | 29.09.2021 |   |
| 10 | Ползание. |  | 04.10.2021 |   |
| 11 | Ползание. | 1 | 06.10.2021 |   |
| 12 | Ползание. ИОТ и ТБ. | 1 | 11.10.2021 |   |
| 13 | Ползание. | 1 | 13.10.2021 |   |
| 14 | Ползание. | 1 | 18.10.2021 |   |
| 15 | Сюжетный урок. | 1 | 20.10.2021 |   |
| 16 | Сюжетный урок. | 1 | 25.10.2021 |   |
| 17 | Упражнения на равновесие. | 1 | 27.10.2021 |   |
| 18 | Упражнения на равновесие. |  | 08.11.2021 |   |
| 19 | Упражнения на равновесие. | 1 | 10.11.2021 |   |
| 20 | Упражнения на равновесие. | 1 | 15.11.2021 |   |
| 21 | Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ. | 1 | 17.11.2021 |   |
| 22 | Дыхательная гимнастика. | 1 | 22.11.2021 |   |
| 23 | Дыхательная гимнастика. | 1 | 24.11.2021 |   |
| 24 | Дыхательная гимнастика. | 1 | 29.11.2021 |   |
| 25 | Дыхательная гимнастика. | 1 | 01.12.2021 |   |
| 26 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 | 06.12.2021 |   |
| 27 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 | 08.12.2021 |   |
| 28 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 | 13.12.2021 |   |
| 29 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. |  | 15.12.2021 |   |
| 30 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 | 20.12.2021 |   |
| 31 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ. | 1 | 22.12.2021 |   |
| 32 | Подвижные игры с бегом. | 1 | 27.12.2021 |   |
| 33 | Подвижные игры с бегом. | 1 | 29.12.2021 |   |
| 34 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 10.01.2022 |   |
| 35 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 12.01.2022 |   |
| 36 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 17.01.2022 |   |
| 37 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 19.01.2022 |   |
| 38 | Подвижные игры с бегом. | 1 | 24.01.2022 |   |
| 39 | Подвижные игры с бегом. |  | 26.01.2022 |   |
| 40 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 31.01.2022 |   |
| 41 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 02.02.2022 |   |
| 42 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 07.02.2022 |   |
| 43 | Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ. | 1 | 09.02.2022 |   |
| 44 | Подвижные игры с бегом. | 1 | 14.02.2022 |  |
| 45 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 16.02.2022 |  |
| 46 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 21.02.2022 |  |
| 47 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 28.02.2022 |  |
| 48 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 02.03.2022 |  |
| 49 | Физическая подготовка. Передача предметов. | 1 | 09.03.2022 |  |
| 50 | Передача предметов. | 1 | 14.03.2022 |  |
| 51 | Передача предметов. | 1 | 16.03.2022 |  |
| 52 | Передача предметов. | 1 | 21.03.2022 |  |
| 53 | Передача предметов. | 1 | 23.03.2022 |  |
| 54 | Передача предметов. | 1 | 04.04.2022 |  |
| 55 | Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ. | 1 | 06.04.2022 |  |
| 56 | Прокатывание мяча. | 1 | 11.04.2022 |  |
| 57 | Ходьба и бег. | 1 | 13.04.2022 |  |
| 58 | Ходьба и бег. | 1 | 18.04.2022 |  |
| 59 | Ходьба и бег. | 1 | 20.04.2022 |  |
| 60 | Ходьба и бег. | 1 | 25.04.2022 |  |
| 61 | Ходьба и бег. | 1 | 27.04.2022 |  |
| 62 | Ходьба и бег. | 1 | 04.05.2022 |  |
| 63 | Ходьба и бег. | 1 | 11.05.2022 |  |
| 64 | Ходьба и бег. | 1 | 16.05.2022 |  |
| 65 | Ходьба и бег. | 1 | 18.05.2022 |  |
| 66 | Контрольный урок. | 1 | 23.05.2022 |  |
| 67 | Контрольный урок. | 1 | 25.05.2022 |  |
| 68 | Ходьба и бег. | 1 | 30.05.2022 |  |

**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.