Утверждаю

директор МОУ СОШ №2 Е.Е.Петрушенко

приказ №191 от 01.09.2022 г.

**Адаптированная рабочая программа**

**по предмету**

**адаптивная физическая культура**

**для обучающегося с НОДА с ТМНР (вариант 6.4.)**

**класс 2**

**2022-2023 учебный год**

**І. Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с использованием:

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой.

- программы для подготовительного, 0 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И. М. Бгажноковой.

**Целью** данной программы является:

* Создать комфортные коррекционно-развивающие условия, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащегося.
* Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;

- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

В Основных положениях специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья четко выделены два компонента: «академический», т.е. накопление потенциальных возможностей для активной реализации в настоящем и будущем, и «формирование жизненной компетенции», т.е. овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми ребенку в обыденной жизни. Оба компонента неотъемлемые и взаимодополняющие стороны образовательного процесса.

**Общая характеристика курса**

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. 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. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках 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 основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения **конкретных задач:**

учить готовиться к уроку физкультуры;

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить правильному захвату различных предметов, их передаче;

учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в играх.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с ОВЗ. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Для гарантированного получения школьного образования ребенка с ограниченными возможностями здоровья по рекомендациям ПМПК за основу взят вариант 6.4., который отвечает его общим и особым образовательным потребностям.

Программа составлена с учетом уровня обученности воспитанника, индивидуально-дифференцированного к нему подхода. Школьнику предлагается материал, содержащий доступные для усвоения понятия. В целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающегося.

**Место курса адаптивная физическая культура в учебном плане**

Программа по предмету адаптивная физическая культура реализуется в рамках индивидуального обучения на дому и рассчитана на 16 часов в год (1 час в неделю в течение 1,2 четверти).

**Описание ценностных ориентиров содержания** **учебного предмета**

Ценностные ориентиры – одна из задач образования, в том числе учащегося с ОВЗ. Они прививаются в доступной форме и включают: Ценность жизни, Ценность добра, Ценность свободы, чести и достоинства, Ценность природы, Ценность красоты и гармонии, Ценность истины, Ценность семьи, Ценность труда и творчества, Ценность гражданственности, Ценность патриотизма, Ценность человечества.

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

**Возможные личностные результаты:**

1. осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
2. развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;
3. понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
4. владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
5. способность к осмыслению социального окружения;
6. развитие самостоятельности;
7. овладение общепринятыми правилами поведения;
8. наличие интереса к практической деятельности

**Предметные результаты:**

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

* освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
* освоение двигательных навыков, координации движений,

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

* Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

**III. Содержание курса**

В настоящую программу включены следующие **разделы**: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

**Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения:**

- Дыхательные упражнения по подражанию.

- Основные положения и движения (по подражанию).

- Передача предметов.

(Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

**IV. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
|  | Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения |  |
| 1 | Дыхательные упражнения по подражанию | 1 |
| 2 | Основные положения и движения | 5 |
| 3 | Передача предметов | 10 |
|  | Итого | 16 |

**V. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Тема урока** | **Виды деятельности учащихся** |
| **План** | **Факт** |
| 1 | 1 | 5.09 |  | Дыхательные упражнения по подражанию. | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох |
| 2-3 | 2 | 12.09  19.09 |  | Основные положения и движения (по подражанию). Спортивные игры. | Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет». |
| 4 | 1 | 26.09 |  | Упражнения для мышц туловища. Игра футбол | Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук. |
| 5 | 1 | 3.10 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Игра хоккей | Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук. |
| 6-7 | 2 | 10.10  17.10 |  | Правильный захват мяча руками. Игра баскетбол. | Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду». |
| 8 | 1 | 24.10 |  | Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра лапта | Перекладывание одной рукой, другой, двумя руками |
| 9-10 | 2 | 7.11  14.11 |  | Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Игра настольный теннис. | Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп |
| 11 | 1 | 21.11 |  | Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Игра волейбол | Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле. |
| 12 | 1 | 28.11 |  | Бросание мяча в обруч. Игра хоккей с мячом | Бросание с пола, бросание со стула |
| 13 | 1 | 5.12 |  | Подбрасывание мяча вверх. Спортивные соревнования | Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой. |
| 14 | 1 | 12.12 |  | Бросание мяча в цель. Олимпийские игры | Бросание с пола, бросание со стула |
| 15 | 1 | 19.12 |  | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Лыжные гонки | Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. |
| 16 | 1 | 26.12 |  | Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками. Биатлон. | Маховые движения руками с флажками |