

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вавожская средняя общеобразовательная школа»**

Принята
на заседании Педагогического Совета
Протокол от 30.08.2023г. № 14

Утверждена
приказом по МБОУ «Вавожская СОШ»
от 30.08.2023г. № 304-ОД

**Адаптированная рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающегося с НОДА (вариант 6.4.)
3 класс
2023-2024 учебный год**

I. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе

- ФАООП ОО с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Адаптированной основной общеобразовательной программы МБОУ «Вавожская СОШ» для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4),
- Индивидуального учебного плана учителя.

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 обуславливают 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 17 часов в год (1 час в неделю).

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.

II. 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	11
	Итого	17

V. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Виды деятельности учащихся
1	1		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		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		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		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		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 – «страхнули воду».
8	1		Переключивание мяча с одного места на другое. Игра лапта	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками
9-10	2		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		Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Игра волейбол	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.
12	1		Бросание мяча в обруч. Игра хоккей с мячом	Бросание с пола, бросание со стула
13	1		Подбрасывание мяча вверх. Спортивные соревнования	Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой.

14	1		Бросание мяча в цель. Олимпийские игры	Бросание с пола, бросание со стула
15	1		Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Лыжные гонки	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
16	1		Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками. Биатлон.	Маховые движения руками с флажками
17	1		Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.