**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ‌‌**

**‌УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ**

**БЛАГОДАРНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ‌**​

**МОУ "СОШ № 10"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ШМО учителей начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель ШМО  Богданова О.А.  Протокол № 5  От 23 мая 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Косинова Ю.П.  Протокол № 5  от 24 мая 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОУ "СОШ №10"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Журавлёва И.А.  Приказ № 107 от 27 мая 2024 г. |

Адаптированная рабочая программа НОО  
обучающихся с умственной отсталостью   
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1(доп.) класс

**село Бурлацкое, 2024 год‌**​

# 1. Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 года N 99- ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
2. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Учебный план МОУ «СОШ№10» на 2024-2025 учебный год.

# Цели:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры.

# Основные задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, 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: развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**ЦЕЛЬ ВОСПИТАНИЯ:** создание условий для формирования, становления и развития личности ученика с ограниченными возможностями здоровья, умеющей полноценно жить и работать в современных социально- экономических условиях.

# ЗАДАЧИ:

* укрепление физического и психического здоровья учеников;
* формирование социально-бытовых знаний, умений и навыков, воспитание правовой культуры;
* развитие творческих способностей, художественно-эстетического восприятия;
* воспитание патриотических чувств, любви к Родине, родному краю, приобщение к народным традициям; формирование экологической культуры;
* формирование и развитие трудовых умений и навыков; профессиональных интересов и склонностей, способности к жизненному и профессиональному самоопределению.

# 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.

Цель адаптивной физкультуры – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

# Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

**Личностные:**

понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);

проявляет собственные чувства;

умеет устанавливать и поддерживать контакты;

пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов; использует элементарные формы речевого этикета;

участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

стремится помогать окружающим;

сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и. т.д.); сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.) проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

сознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате; воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

# Предметные результаты

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
   1. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств), ползать, бегать, прыгать, выполнять команды и инструкцию учителя;
   2. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
   3. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:
   1. Интерес к спортивным и подвижным играм;
   2. Умение играть в подвижные игры и др.
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
   1. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

# Содержание учебного предмета

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 0,5 часа в неделю, 16,5 ч. в год. Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:
* с гимнастическими палками;
* с флажками;
* с мячами;
* со скакалкой;
* с набивными мячами.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине »мостик».2-3 кувырка вперёд

(индивидуально).

Лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы: на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

Опорные прыжки: подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

# 6. Тематическое планирование с описанием основных видов учебной деятельности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Колич ество часов** | **Базовые учебные действия** | **Дата** | **Факт** |
| 1 | ***Физическая подготовка.*** Вводный урок. ИОТ и ТБ. | 1 | Слушать и понимать инструкцию к  учебному заданию в разных видах деятельности и быту |  |  |
| 2 | Ходьба и бег. | 1 | Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому  ее восприятию |  |  |
| 3 | Ходьба и бег. |  |  |  |
| 4 | Ползание. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 5 | Сюжетный урок. | 1 | Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту |  |  |
| 6 | ***Оздоровительная*** ***и корригирующая гимнастика.*** Упражнения на равновесие. | 1 | - Установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в  организации учебного процесса; |  |  |
| 7 | Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |  |
| 8 | Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ. | 1 | - Сигнализирование учителю об окончании выполнении задания;  - нахождение места хранения спортивного инвентаря; |  |  |
| 10 | ***Коррекционные подвижные игры.***  Подвижные игры с бегом. | 1 | - Установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в  организации учебного процесса;  - Поддержание правильной позы на занятии;  - направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;  - подражание простым движениям и действиям с предметами; |  |  |
| 11 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 12 | Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 13 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 14 | ***Физическая*** ***подготовка.***  Передача предметов. | 1 | - выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь»,  «Встань», «Покажи», «Подними»); |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Передача предметов. Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ. | 1 | Выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);  - выполнение действий с предметами  (по подражанию); |  |  |
| 16 | Ходьба и бег. | 1 | Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе |  |  |
| 17 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | ***Физическая подготовка.*** Вводный урок. ИОТ и ТБ. |
| 2 | Ходьба и бег. |
| 3 | Ходьба и бег. |
| 4 | Ползание. ИОТ и ТБ. |
| 5 | Сюжетный урок. |
| 6 | ***Оздоровительная*** ***и корригирующая гимнастика.*** Упражнения на равновесие. |
| 7 | Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ. |
| 8 | Дыхательная гимнастика. |
| 9 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ. |
| 10 | ***Коррекционные подвижные игры.***  Подвижные игры с бегом. |
| 11 | Подвижные игры с мячом. |
| 12 | Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ. |
| 13 | Подвижные игры с прыжками. |
| 14 | ***Физическая*** ***подготовка.***  Передача предметов. |
| 15 | Передача предметов. Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ. |
| 16 | Ходьба и бег. |
| 17 | Ходьба и бег. |