# Пояснительная записка

Адаптированная программа «Развитие речи и окружающий природный мир» для учащихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе:

• АООП для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 2).

• Учебного плана индивидуального обучения для обучающихся умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью МБОУ ЗСОШ № 2 на 2023 - 2024 учебный год для детей с ОВЗ.

• Программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 классы под ред. В.В. Воронковой.

Вариант 6.4 предназначен для образования детей, имеющих тяжелые множественные нарушения развития (ТМНР). В структуре ТМНР - умственная отсталость в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которая сочетается с двигательными нарушениями, а в ряде случаев еще и с сенсорной, эмоционально-волевой, а также соматическими расстройствами.

Рабочая программа составлена с учетом физического развития, соматического состояния обучающихся с НОДА и ориентирована на обеспечение последовательного обучения движениям, систематического увеличения нагрузки, постепенного формирования, развития и совершенствования двигательных умений и навыков.

Цель учебного предмета: получение ребѐнком комплексной помощи, направленной на индивидуальное развитие и успешную адаптацию ребенка в обществе.

Основные задачи реализации содержания учебного предмета:

* создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
* формирование необходимых умений, навыков двигательной деятельности;
* создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
* развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
* укрепление здоровья;

*Коррекционная работа:*

Коррекционное воздействие и стимуляция процессов компенсации осуществляются в течение всего времени образования обучающихся с умственной отсталостью и НОДА.

Коррекционно-компенсаторная область носит строго индивидуализированный характер.

*Основные коррекционные задачи:*

* развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
* освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием ортопедических приспособлений);
* соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
* коррекция двигательных навыков, координации движений, физических качеств;
* освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание и другие.
* поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно- сосудистой системы и других внутренних органов);
* мотивация двигательной активности;
* поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
* освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации)

На преподавание адаптированной физической культуры в 1 классе отводится 33 часа в год, 1 раз в неделю.

# Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

*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 окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела и др;
3. понимание собственных возможностей и ограничений, умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и (или) имплантом и другими личными техническими средствами в разных ситуациях; 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;
2. освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
3. освоение двигательных навыков, координации движений,
4. 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.

**3.Основное содержание учебного предмета**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: **основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения.**

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
| 1 | Основы знаний | 2 |
| 2 | Развитие двигательных способностей (ОФП) | 19 |
| 3 | Профилактические и корригирующие упражнения. | 12 |
|  | Итого | 33 |

**3.Тематическое планирование уроков с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**Адаптивная физическая культура, 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Раздел** | **Тема** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Результаты** |
| 1 |  | Основы знаний | Техника безопасности на занятиях. Дыхательные упражнения. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Научится осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| 2 |  | Основы знаний | Техника безопасности на занятиях. Упражнения на расслабление. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | Научится определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| 3 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Научится осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| 4 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Зрительная гимнастика. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Научится осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| 5 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Упражнения для развития пространственной ориентировки и  точности движений. | Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Научится выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Игры с элементами  общеразвивающих упражнений. Игра «Слепая лиса». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| 7 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Тренировка дыхания с произнесением звуков на выдохе с  имитационными движениями. | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. | Научится осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. |
| 8 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. | Научится осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. |
| 9 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Выделение пальцев рук. | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. | Научится осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. |
| 10 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Игра на развитие силы «Зайцы и моржи». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдать дисциплин и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 11 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Передача мяча в парах. Зрительная гимнастика. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 12 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель. | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Научится описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
| 13 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель»,  «Точно в цель». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 14 |  | Развитие двигательных способностей (ОФП) | Упражнения для формирования правильной осанки. | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. | Научится осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Будет уметь развивать физические качества. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | |  | | Развитие двигательных способностей (ОФП) | | Упражнения по удерживанию головы в поворотах | | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. | | Научится осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Будет уметь развивать физические качества. | |
| 16 | |  | | Развитие двигательных способностей (ОФП) | | Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания "Запрещенное  движение". | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| 17 | |  | | Развитие двигательных способностей (ОФП) | | Плавные помахивания руками, отведенными в стороны. Игра  «Ветерок». | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| 18 | |  | | Развитие двигательных способностей (ОФП) | | Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. | | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. | | Научится осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. | |
| 19 | |  | | Развитие двигательных способностей (ОФП) | | Движения прямыми руками с перекрестной координацией. Игра  «Светофор». | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| 20 | |  | | Развитие двигательных способностей (ОФП) | | Упражнения для формирования равновесия. | | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. | | Научится осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. | |
| 21 | |  | | Развитие двигательных способностей (ОФП)12 | | Простейшие сочетания изученных движений. | | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. | | Научится осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. | |
| 22 | |  | | Профилактические и корригирующие упражнения. | | Упражнения для формирования правильной осанки. | | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. | | Научится осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. | |
| 23 | |  | | Профилактические и корригирующие упражнения. | | Упражнения с флажками. Игра  «Регулировщик». | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр | |
| 24 | |  | | Профилактические и корригирующие упражнения. | | Упражнения для расслабления мышц. | | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. | | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр | |
| 25 | |  | | Профилактические и корригирующие упражнения. | | Упражнения с обручем, гимнастической палкой. | | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. | | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр | |
| 26 | |  | | Профилактические и корригирующие упражнения. | | Передача мяча в парах. Игра «День и ночь». | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| 27 | |  | | Профилактические и корригирующие упражнения. | | Метания, передача предметов и переноска грузов. | | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | | Научится описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | |
| 28 | |  | | Профилактические и корригирующие упражнения. | | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Гонка мячей». | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие  содержание подвижных игр. | | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие  содержание подвижных игр. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 |  | Профилактические и корригирующие упражнения. | Упражнения для расслабления мышц. Игра «Дождик капает». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Научится осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 30 |  | Профилактические и корригирующие упражнения. | Брюшное и грудное дыхание. Упражнения на расслабление. Зрительная гимнастика. | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. | Научится осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. |
| 31 |  | Профилактические и корригирующие упражнения. | Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель. | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Научатся описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
| 32 |  | Профилактические и корригирующие упражнения. | Игры с элементами бросков:  «Удочка». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие  содержание подвижных игр. | Научится осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие  содержание подвижных игр. |  |  | в условиях игровой деятельности. |  |
| 33 |  | Профилактические и корригирующие упражнения. | Игры на развитие гибкости. Игра  «Змейка». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Научится осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | | Итого: 33 ч. | | | |