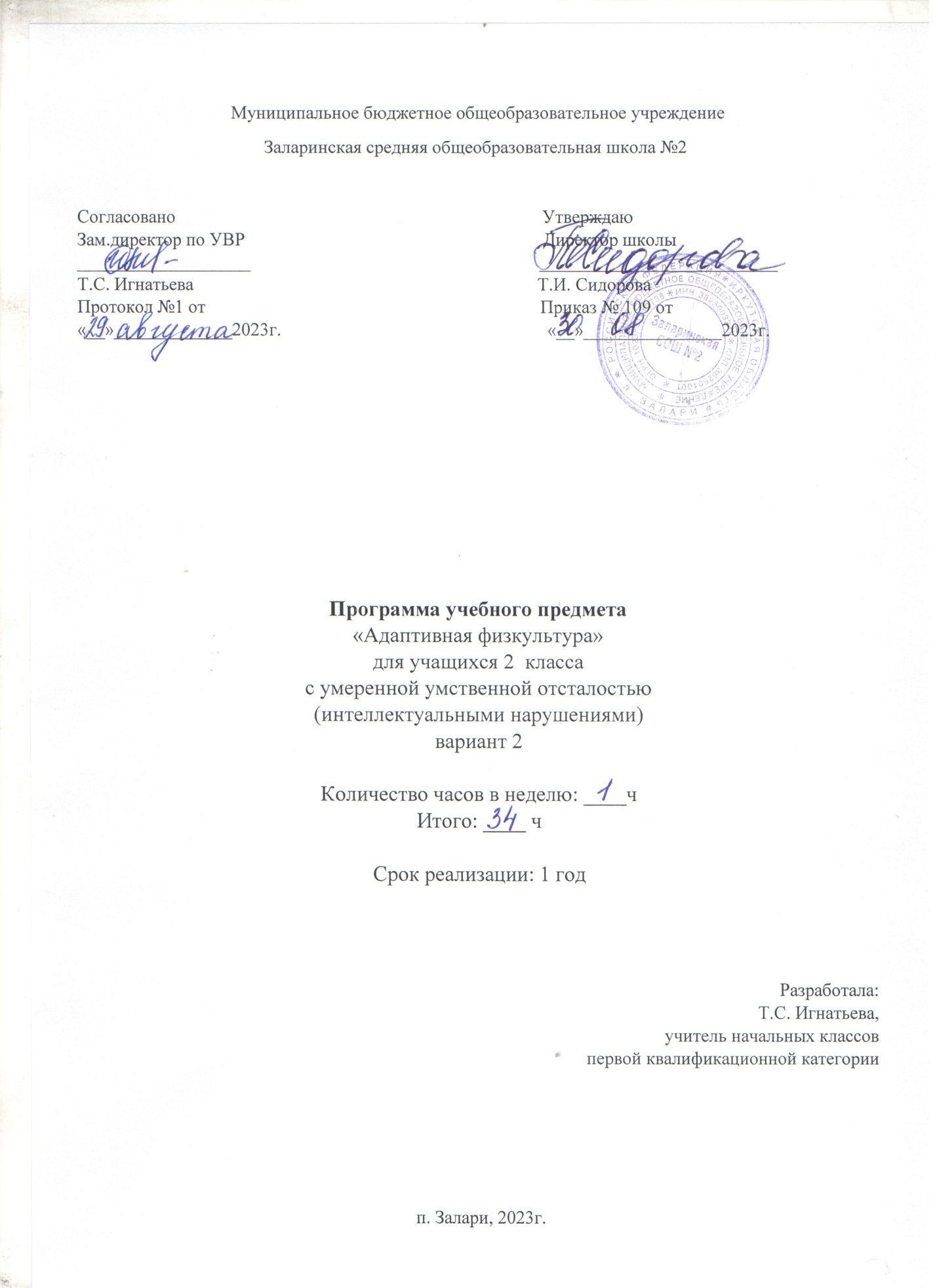
****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа предметной области «Адаптивная физкультура» для обучающихся второго класса с умеренной и тяжелой умственной отсталостью разработана на основе следующих документов:

* АООП ООО для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью МБОУ ЗСОШ №2;
* Учебного плана индивидуального обучения для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ ЗСОШ №2 на 2023-2024 учебный год для детей с ОВЗ;

«Адаптивная физкультура» является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. **Актуальность** заключается в том, что предмет «Адаптивная физкультура» способствует социальной интеграции в общество.

На уроках физической культуры используются следующие **методы:**

* Словесные (рассказ, беседа, объяснение);
* Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
* Практические (выполнение двигательного действия)

Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

* Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);
* Объяснительный / репродуктивный;
* Инструктивный / практический;
* Объяснительно-побуждающий / поисковый.

***Формы***:

* Предметный урок;
* Индивидуальная работа;

Рабочей программой предусмотрены следующие **виды работы**:

* беседы, выполнение физических упражнений;
* тестирование

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: Общеразвивающие и корригирующие упражнения; ходьба и бег; броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

В раздел **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** входят темы**:** Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Ходьба с высоким подниманием колен.

**Ходьба и бег**: Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

**Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:** Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Для ребёнка с ДЦП составлена индивидуальная программа. Данная программа содержит упражнения для профилактики зрения; упражнения на коррекцию кисти рук; артикуляционная гимнастика; комплекс массажа ладошек; гимнастические упражнения при ДЦП; дыхательная гимнастика.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

* знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
* учат последовательности движений без предметов, с предметами, а также правилам безопасности при этом;
* учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
* учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Планируемые результаты освоения программы:**

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
* Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
* Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

**Личностные результаты обучения:**

* сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни.

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. Например: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Мониторинг уровня сформированности предметных результатов по адаптивной физкультуре учащихся 4 класса представлен в таблице СИПР.

**Тематическое планирование уроков с определением основных видов деятельности обучающихся**

**Адаптивная физкультура, 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Изучаемый раздел / подраздел** | **Тема урока** | **Используемые на уроке виды учебной деятельности** | **Результаты** | **Задания для домашней работы** |
| **1** |  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». | Развитие быстроты, ловкости | **Планируемые результаты освоения программы:**   * Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). * Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. * Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. * Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения; * Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; * Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;   **Личностные результаты обучения:**   * сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; * овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; * владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; * сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; * владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; * сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;      * проявление готовности к самостоятельной жизни. | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **2** |  | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». | Развитие быстроты, ловкости | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **3** |  | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». | Развитие быстроты, ловкости | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **4** |  | Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | Развитие внимания, координации движений | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **5** |  | Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | Развитие внимания, координации движений | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **6** |  | Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | Развитие внимания, координации движений | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **7** |  | Ходьба с высоким подниманием колен | развитие ловкости, быстроты, силы. | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **8** |  | Ходьба с высоким подниманием колен | развитие ловкости, быстроты, силы. | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **9** |  | Ходьба с высоким подниманием колен | развитие ловкости, быстроты, силы. | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **10** |  | **Ходьба и бег** | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | развитие ловкости, вестибулярного аппарата. | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **11** |  | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | развитие ловкости, вестибулярного аппарата. | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **12** |  | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | развитие ловкости, вестибулярного аппарата. | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **13** |  | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | развитие ловкости, вестибулярного аппарата. | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **14** |  | Бег с изменением темпа и направления движения. | развитие координационных способностей | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **15** |  | Бег с изменением темпа и направления движения. | развитие координационных способностей | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **16** |  | Бег с изменением темпа и направления движения. | развитие координационных способностей | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **17** |  | Бег с изменением темпа и направления движения. | развитие координационных способностей | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **18** |  | Бег с изменением темпа и направления движения. | развитие координационных способностей | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **19** |  | Бег с изменением темпа и направления движения. | развитие координационных способностей | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **20** |  | Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). | развитие быстроты, ловкости | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **21** |  | Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). | развитие быстроты, ловкости | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **22** |  | **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза** | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | развитие ловкости | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **23** |  | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | развитие ловкости | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **24** |  | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | развитие ловкости | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **25** |  | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | развитие ловкости | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **26** |  | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | развитие ловкости | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **27** |  | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **28** |  | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **29** |  | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **30** |  | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **31** |  | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **32** |  | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **33** |  | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |
| **34** |  | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | Практическая работа, закрепление полученных умений и навыков |