

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа №39
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской
области»**

Рассмотрено на заседании М.О учителей начальных классов и физической культуры Протокол № 4 от “04” июня 2021г.	Проверено: Зам. директора по УВР _____ О.В. Лаврушкина “07 ” июня 2021 г.	Утверждено: приказом № 350 от “07 ” июня 2021г. Директор ГБОУ ООШ №39 г.Сызрани _____ И Н. Лисина
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
адаптивная физическая культура
для обучающегося с НОДА с ТМНР (вариант 6.4.)
класс 2
2021-2022 учебный год

Рабочая программа ГБОУ ООШ №39 г.Сызрани 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.

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.

1. Планируемые 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.

2. 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.

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Дыхательные упражнения по подражанию.	1
2-3	Основные положения и движения (по подражанию). Спортивные игры.	2
4	Упражнения для мышц	1

	туловища. Игра футбол	
5	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра хоккей	1
6-7	Правильный захват мяча руками. Игра баскетбол.	2
8	Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра лапта	1
9-10	Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Игра настольный теннис.	2
11	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Игра волейбол	1
12	Бросание мяча в обруч. Игра хоккей с мячом	1
13	Подбрасывание мяча вверх. Спортивные соревнования	1
14	Бросание мяча в цель. Олимпийские игры	1
15	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Лыжные гонки	1
16-17	Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками. Биатлон.	2