Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Усть-Грязнухинская средняя школа Камышинского муниципального района Волгоградской области

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МКОУ Усть-Грязнухинской СШ
Протокол . №2 от 03.10.2022г

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МКОУ Усть-Грязнухинской СШ
Протокол . №2 от 03.10.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ Усть-Грязнухинской СШ
_____ Н.В. Бауер

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
2 класс
(Индивидуальное обучение.)

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Адаптированная общеобразовательная программа ,
обучающегося 2 класса МКОУ Усть-Грязнухинской СШ , разработана на основе

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью вариант 6.4.

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Учебно-методическое обеспечение и практический материал: мяч, набор кегель, кольцеброс, массажёр, компьютер.

Рабочая программа рассчитана 16 часов в год.

Цели и задачи, решаемы при реализации рабочей программы.

Цель: повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- Способствовать овладению определенными видами двигательно-моторной деятельности;
- Развивать восприятие собственного тела;
- Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью и самостоятельностью;
- расширять и обогащать словарный запас;
- развивать психические функции (зрительное, слуховое восприятие, память, внимание);
- формировать навыки ориентирования в пространстве;
- осуществлять эстетическое и нравственное развитие, используя методические приемы обучения и организацию среды (дидактические пособия, музыкальное сопровождение и др.).

Содержание учебного предмета.

Учебный материал программы по адаптивной физической культуре для данного ребенка разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

В занятия с ребенком с ДЦП необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности. Упражнения выполняются в различных положениях - стоя, сидя, лежа.

Основные упражнения: общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба, метание и броски, передача предметов, прокатывание мяча, а также коррекционные подвижные игры.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные:* объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Результаты освоения конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- Умение радоваться успехам;
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой;
- Уметь следовать правилам поведения на уроках;
- Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- Соблюдение правил безопасности и бережное отношение к инвентарю.

Базовые учебные действия

Личностные результаты:

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1. ***Коммуникативные базовые учебные действия:***

- формировать навыки сотрудничества в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- сохранять доброжелательные отношения друг другу;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

2. ***Познавательные базовые учебные действия:***

- объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура»;
- что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи;
- уметь показать технику выполнения упражнений.

3. ***Регулятивные базовые учебные действия:***

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области;
- уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу.

4. ***Коммуникативные базовые учебные действия:***

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1.	Дыхательные упражнения. Д.и. на развитие мелкой моторики.	1		
2.	Дыхательные упражнения. Д.и. на развитие мелкой моторики.	1		
3.	Упражнения и игры на развитие сенсорной сферы.	1		
4.	Упражнения и игры на развитие сенсорной сферы.	1		
5.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.	1		
6.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.	1		
7.	Упражнения и игры на согласование действий тела.	1		
8.	Упражнения и игры на согласование действий тела.	1		
9.	Игры с мячом (прокатывание).	1		
10.	Игры с мячом (прокатывание).	1		
11.	Дыхательные упражнения. Д.и. на развитие мелкой и крупной моторики.	1		
12.	Коррекционные подвижные игры.	1		
13.	Коррекционные подвижные игры.	1		
14.	Игры с мячом (прокатывание через препятствия).	1		
15.	Игры с мячом (броски).	1		
16.	Игры с мячом (броски).	1		