**Муниципальное бЮДЖЕТНОЕ общеобразовательное учреждение**

**«нОВОМИТРОПОЛЬСКАЯ средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на метод совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_»\_\_\_\_\_\_\_2020 г | «Согласовано»  Заместитель директора по  УВР МБОУ «НСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Хлебникова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ  «Новомитропольская СШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И.Ануфриев  « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Приказ № от «\_»\_\_\_\_2020 г |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

индивидуального обучения

по учебному предмету

**«Адаптивная физкультура»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

наименование учебного предмета (курса)

**основное общее образование** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень образования)

Пять лет

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

Составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

(наименование программы)

Ксензова Елена Васильевна

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

с. Новомитрополька

**Рабочая программа**

по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающейся.

Основание: справка ВК № 3от 29.08.2020 г.

Планирование составлено на основе:

1. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

**Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучения на дому по индивидуальному учебному плану разработана на основе:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

2. Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599.

3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. № 26);

4.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) министерством образования к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 28 декабря 2018 г. № 345;

5.Адаптированная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Новомитропольская средняя школа».

6.Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2005 г. № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательного учреждения».

7.Учебный план МБОУ «Новомитропольская средняя школа».

8. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г.№4\15).

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Цель программы: -**  повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи программы**: - формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Адресность программы.**

Индивидуальная образовательная программа создана для ученицы, имеющей отклонения здоровья (заболевание ДЦП, ребенок – инвалид, умеренная умственная отсталость).

**Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

В связи с тем, что ребенок самостоятельно не передвигается разделы «Лыжная подготовка» и «Туризм» заменены на разделы «Коррекционные подвижные игры» и «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементарное представление о спортивных играх, спортивных упражнениях и подвижных играх. Раздел «Физическая подготовка» включает общеразвивающие и корригирующие упражнения.

   Процесс занятий адаптивной физкультурой связан не только с коррекционной, но и компенсаторной и профилактической работой, а также с формированием самооценки учащихся.

   Занятия по адаптивной физкультуре составлены так, что упражнения и игры, самостоятельная работа помогают учащимся корригировать сохранные возможности, компенсировать недостатки физического развития и развивать двигательные качества.

   В планирование включены уроки по коррекционно-развивающим играм.

   В связи с этим в основе обучения на уроках предусматриваются принципы:

* индивидуализации и дифференциации процесса обучения,
* коррекционная направленность обучения.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является частью учебного плана.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | | |
| **Количество учебных часов по учебному плану** | **Распределение недельной образовательной**  **(по заявлению родителей)** | |
| **Количество часов, изучаемых с учителем** | **Количество часов для самостоятельной учебной работы** |
| 5класс | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 6 класс | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 7 класс | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 8 класс | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 9 класс | 2 | 0,5 | 1,5 |

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* способность к осмыслению своего места в социуме, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Предметные результаты:**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*.

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела.
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой.

**Содержание учебного предмета**

***Коррекционные подвижные игры.***

Элементарное представление о видах спортивных игр и спортивных упражнений. Соблюдение правил игры «Кто быстрей». Соблюдение правил игры «Продвинь дальше». Соблюдение правил игры «Запрещенное движение». Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку». Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

***Физическая подготовка.***

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

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

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование разделов** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | Коррекционные подвижные игры. | Формировать знания о игре, ее видах и правилах. | 9 |
| 2 | Физическая подготовка | Понимать значение физических упражнений для укрепления здоровья человека. Правильное выполнение упражнений. | 8 |
|  | **Итого** |  | **17** |

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование разделов** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | Коррекционные подвижные игры. | Формировать знания о игре, ее видах и правилах. | 9 |
| 2 | Физическая подготовка | Понимать значение физических упражнений для укрепления здоровья человека. Правильное выполнение упражнений. | 8 |
|  | **Итого** |  | **17** |

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование разделов** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | Коррекционные подвижные игры. | Формировать знания о игре, ее видах и правилах. | 9 |
| 2 | Физическая подготовка | Понимать значение физических упражнений для укрепления здоровья человека. Правильное выполнение упражнений. | 8 |
|  | **Итого** |  | **17** |

8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование разделов** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | Коррекционные подвижные игры. | Формировать знания о игре, ее видах и правилах. | 9 |
| 2 | Физическая подготовка | Понимать значение физических упражнений для укрепления здоровья человека. Правильное выполнение упражнений. | 8 |
|  | **Итого** |  | **17** |

9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование разделов** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | Коррекционные подвижные игры. | Формировать знания о игре, ее видах и правилах. | 9 |
| 2 | Физическая подготовка | Понимать значение физических упражнений для укрепления здоровья человека. Правильное выполнение упражнений. | 8 |
|  | **Итого** |  | **17** |