Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Кутарбитская общеобразовательная школа» - «Дегтярёвская общеобразовательная школа»

Рабочая программа

**для обучающихся по адаптированной основной образовательной программе для учащихся с умеренной, тяжелой и глубокой степенью умственной отсталости НОДА с ТМНР в условиях индивидуального обучения на дому**

**вариант 2**

по предмету

**Адаптивная физическая культура**

6 класс

2023-2024 учебный год

Составитель: Каммерцель Ольга Александровна

с. Дегтярёво

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» 6 класса для обучающихся по адаптированной основной образовательной программе для учащихся с умеренной, тяжелой и глубокой степенью умственной отсталости НОДА с ТМНР в условиях индивидуального обучения на дому(вариант 2), составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № **1599**), [приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N **287** "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401433920/0), приказ от 24 ноября 2022 № **1026** «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» и на основе адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) МАОУ «Кутарбитская СОШ».

**Общие цели образования с учётом специфики учебного предмета:**

**Целью:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**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.

**2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающими.**

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 этой 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 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 обусловливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

 **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

 В соответствии с учебным планом образовательной организации предмет «**Адаптивная физическая культура»**

изучается в 6 классе по 2 часа в неделю (68 часа в год).

 **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП УО (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.

**Личностные результаты освоения АООП могут включать:**

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:*

**Личностные результаты освоения АООП могут включать:**

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:*

**Гражданского воспитания:**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов

 других людей;

- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных

 отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- представление о способах противодействия коррупции;

-готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие

 в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

**Патриотического воспитания:**

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление

 интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам

 и трудовым достижениям народа;

- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам,

 традициям разных народов, проживающих в родной стране.

**Духовно-нравственного воспитания:**

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и

 правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и

 общественного пространства.

**Эстетического воспитания:**

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание

 эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и

 самовыражения;

- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного

 творчества;

- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

**Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение

 гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда

 для физического и психического здоровья;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным

 условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**Трудового воспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края)

 технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять

 такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого

 предметного знания;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие

 необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и

 общественных интересов и потребностей.

**Экологического воспитания:**

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды,

 планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их

 решения;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной

 сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

**Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития

 человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений,

 поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

**Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:**

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности

 возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью,

 группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из

 другой культурной среды;

- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую

 деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и

 компетенции из опыта других;

- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность

 формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты

 собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с

 определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его

 свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в

 области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов,

 возможных глобальных последствий;

- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей

 ситуации;

- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

**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 учебного предмета**

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 (2 ч.)**

- Дыхательные упражнения по подражанию

**Основные положения и движения (по подражанию)** **(38 ч.)**

**-** Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого), наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).

**-** Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).

**-** Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).

**-** Повороты туловища с маховым движением рук (с помощью взрослого).

**-** Упражнения для мышц туловища (с помощью взрослого).

**-** Упражнения для формирования правильной осанки (с помощью взрослого).

**-** Сгибание пальцев в кулак и разгибание.

**-** Сгибание и разгибание кисти.

**-** Повороты кисти ладонью кверху и книзу.

**-** Расслабление кисти – «стряхнули воду».

**-** Удержание предмета в руке.

**-** Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).

**-** Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).

**-** Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).

**-** Движение рук: вперед, в стороны.

**-** Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.

**-** Хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

**-** Выполнение основных движений рук.

**Передача предметов (28 ч.)**

- Удержание мяча двумя руками.

- Поднимание ног.

- Поднимание рук с флажками вперед, вверх.

- Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз.

- Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз.

- Помахивание флажками.

- Помахивание флажками.

- Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

- Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

- Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками.

- Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками.

- Дыхательные упражнения по подражанию.

- Дыхательные упражнения по подражанию.

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

 **6 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока  | Основные виды деятельности | Количество часов, отводимых на освоение темы |
| **Дыхательные упражнения (2 ч.)** |
| 1-2 | Дыхательные упражнения по подражанию | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох | 2 |
| **Основные положения и движения (38 ч.)** |
| 3-4 | Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого). | Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет». | 2 |
| 5-6 | Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого). | Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет». | 2 |
| 7-8 | Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).  | Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед.  | 2 |
| 9-10 | Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого). |  «Маятник» - наклоны туловища в стороны.  | 2 |
| 11-12 | Повороты туловища с маховым движением рук (с помощью взрослого). |  «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук. | 2 |
| 13-14 | Упражнения для мышц туловища (с помощью взрослого) | Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед.  | 2 |
| 15-16 | Формирования правильной осанки (с помощью взрослого) | Упражнения для мышц спины, сидим ровно,  | 2 |
| 17-18 | Сгибание пальцев в кулак и разгибание | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками | 2 |
| 19-20 | Сгибание и разгибание кисти. | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками | 2 |
| 21-22 | Повороты кисти ладонью кверху и книзу | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками | 2 |
| 23-24 | Расслабление кисти – «стряхнули воду».  | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками | 2 |
| 25-26 | Удержание предмета в руке. | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками | 2 |
| 27-28 | Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого). | «Маятник» - наклоны туловища в стороны | 2 |
| 29-30 | Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).  | Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. | 2 |
| 31-32 | Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого). | «Маятник» - наклоны туловища в стороны | 2 |
| 33-34 | Движение рук: вперед, в стороны. | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками | 2 |
| 35-36 | Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз. | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками | 2 |
| 37-38 | Хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками | 2 |
| 39-40 | Выполнение основных движений рук.  | Перекладывание одной рукой, другой, двумя руками | 2 |
| **Передача предметов (28ч.)** |
| 41-42 | Удержание мяча двумя руками. | Перекладывание одной рукой, другой, двумя руками | 2 |
| 43-44 | Поднимание ног. | Упражнения для мышц туловища наклоны туловища взад, с поднятием ног.  | 2 |
| 45-46 | Поднимание рук с флажками вперед, вверх. | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. | 2 |
| 47-48 | Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. | 2 |
| 49-50 | Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. | 2 |
| 51-52 | Помахивание флажками. | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. | 2 |
| 53-54 | Помахивание флажками. | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. | 2 |
| 55-56 | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз | Маховые движения руками с флажками | 2 |
| 57-58 |  Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз | Маховые движения руками с флажками | 2 |
| 59-60 | Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками.  | Маховые движения руками с флажками | 2 |
| 61-63 | Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками.  | Маховые движения руками с флажками | 3 |
| 64-66 | Дыхательные упражнения по подражанию | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох | 3 |
| 67-68 | Дыхательные упражнения по подражанию | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох | 2 |
| Итого  | 68 ч. |

**7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

1. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.