Муниципальное казённое образовательное учреждение

основная общеобразовательная школа

д. Подгорцы Юрьянского района Кировской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «УТВЕРЖДЕНО»  Директор МКОУ ООШ д.Подгорцы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Киселева  приказ № от |

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ**

**по предмету «Адаптивная физическая культура»**

**для обучающегося с НОДА (вариант 6.4.)**

**пятый год обучения на 2021 – 2022 учебный год**

Составитель:

Н.А.Редькина

учитель начальных классов

первой категории

Подгорцы 2022 г

**Вводная часть**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» с нарушениями опорно-двигательного аппарата 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. № 1598.

Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

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.

**Описание места учебного предмета**

Программа реализуется в рамках индивидуального обучения на дому по 2 часа в неделю в течение 34 недель. Программа рассчитана на 68 занятий в год.

**Общая характеристика курса**

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 программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

**Личностные и предметные 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, понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
3. владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
4. способность к осмыслению социального окружения;
5. развитие самостоятельности;
6. овладение общепринятыми правилами поведения;
7. 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.

**Содержание курса**

В программу включены следующие **разделы**: обще-развивающие и корригирующие упражнения, способствующие развитию умений и навыков, игры и игровые упражнения.

**Обще-развивающие и корригирующие упражнения:**

- Дыхательные упражнения по подражанию.

- Основные положения и движения (по подражанию).

- Передача предметов.

**Виды деятельности:**

* Захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
* Захват мяча руками.
* Перекатывание мяча с одного места на другое.
* Выполнение движений с удерживанием мяча.
* Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.
* Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема урока** | **Виды деятельности учащихся** | **Дата** | |
| **По факту** | **По плану** |
| 1-2 | Диагностическое исследование | Обще-развивающие упражнения. |  |  |
| 3-4 | Упражнения для мелкой моторики рук | Шевеление пальцами, сгибание. |  |  |
| 5-6 | Упражнения для мелкой моторики рук | Шевеление пальцами, сгибание. |  |  |
| 7-8 | Упражнения для мелкой моторики рук | Пальчиковые игры. |  |  |
| 9-10 | Упражнения для мелкой моторики рук | Пальчиковые игры. |  |  |
| 11-12 | Упражнения для мелкой моторики рук | Пальчиковые игры. |  |  |
| 13-14 | Дыхательные упражнения по подражанию. | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. |  |  |
| 15-16 | Основные положения и движения (по подражанию). | Упражнения для мышц и шеи. |  |  |
| 17-18 | Основные положения и движения (по подражанию). | Наклоны головы вперед, назад. |  |  |
| 19-20 | Основные положения и движения (по подражанию). | Наклоны головы в стороны. |  |  |
| 20-21 | Основные положения и движения (по подражанию). | Повороты головы в стороны. |  |  |
| 22-23 | Упражнения для мышц туловища. | «Маятник» - наклоны туловища в стороны. |  |  |
| 24-25 | Упражнения для кистей и пальцев рук. | Сгибание и разгибание кисти. |  |  |
| 26-27 | Упражнения для кистей и пальцев рук. | Сгибание пальцев в кулак и разгибание. |  |  |
| 28-29 | Упражнения для кистей и пальцев рук. | Повороты кисти ладонью кверху и книзу. |  |  |
| 30-31 | Упражнения для кистей и пальцев рук | Расслабление кисти – «стряхивание» |  |  |
| 32-33 | Работа с мячом. | Удерживание мяча в двух руках. |  |  |
| 34-35 | Выполнение основных движений с удерживанием мяча. | Кидание мяча. |  |  |
| 36-37 | Выполнение основных движений с удерживанием мяча. | Кидание мяча. |  |  |
| 38-39 | Выполнение основных движений с удерживанием мяча. | Кидание мяча. |  |  |
| 40-41 | Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. | Перекатывание мяча на столе. |  |  |
| 42-43 | Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. | Перекатывание мяча на столе. |  |  |
| 44-45 | Работа с флажком. | Удерживание флажка в руке. |  |  |
| 46-47 | Работа с флажками. | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. |  |  |
| 48-49 | Работа с флажками. | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. |  |  |
| 50-51 | Работа с флажками. | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. |  |  |
| 52-53 | Работа с флажками. | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. |  |  |
| 54-55 | Работа с флажками. | Маховые движения руками с флажками. |  |  |
| 56-57 | Работа с флажками. | Маховые движения руками с флажками. |  |  |
| 58-59 | Работа с флажками. | Маховые движения руками с флажками. |  |  |
| 60-61 | ОРУ | Удерживание в руках различных предметов. |  |  |
| 62-63 | ОРУ | Удерживание в руках различных предметов. |  |  |
| 64-65 | ОРУ | Удерживание в руках различных предметов. |  |  |
| 66-67 | Диагностическое исследование | Обще-развивающие упражнения. |  |  |
| 68 | Диагностическое исследование | Обще-развивающие упражнения. |  |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Мячи (малые, большие), флажки, набивные мячи.