

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Барыкинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена на методическом объединении. Протокол № <u>1</u> От « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>23</u> г  / Калашникова Ю.А. /	Согласовано на метод. совете Протокол № <u>1</u> От « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>23</u> г Зам. директора по УВР:  / Калашникова Ю.А. /	Утверждаю. Директор школы:  / Левченко С.Л. / Приказ № <u>68</u> От « <u>31</u> » <u>августа</u> 20__ г
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физкультура»

КЛАСС 1

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ 172

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ **Черных Светлана Александровна**

с. Барыкино

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования МБОУ «Барыкинская ООШ» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

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

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

Основные задачи: формирование и совершенствование основных двигательных навыков; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

В Федеральном компоненте государственного стандарта *«Адаптивная физкультура»* обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение отведено 17 часов, 0,5 часа в неделю, 33 учебные недели.

Кому адресована: программа адресована учащемуся 1 класса МБОУ «Барыкинской общеобразовательной школы» Тарбагатайского района Черных Максиму, обучающемуся на дому

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Учащиеся должны знать:

- 1) правила поведения в процессе АФК;
- 2) названия простейшего спортивного инвентаря, спортивных терминов;
- 3) содержание и основные правила подвижных игр;
- 4) меры предупреждения травматизма на занятиях АФК.

Учащиеся должны уметь:

- 1) строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя;
- 2) выполнять общеразвивающие упражнения по показу учителя;
- 3) выполнять упражнения с использованием различных предметов;
- 4) соблюдать дисциплину во время занятий, играть и соблюдать правила игры.

Личностные и предметные результаты

Личностные результаты:

- 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 и т.д.), 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.

Предметные результаты

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

№	Название разделов и тем	Формируемые представления	Кол-во часов	Дата	
Коррекционно-подвижные игры			8		
1.	Подвижные игры "Горелки", «Коршун и насадка», «Салки со скакалкой», «Мороз - Красный нос», "Воробушки и кот", "Быстро возьми"	-принимать цель и включаться в деятельность, -удерживать произвольное внимание, - уметь выполнять задание в течении определенного времени и с заданными параметрами, -развивают предметные действия, -овладевают умением совместных действий со взрослым	3		
2.					
3.					
4.			Игры с предметами	2	
5.			"Ловишки" (с лентой), "Бег с предметами"		
6.			Игры с мячом	3	
7.			"Скачущий мяч", "Кати мяч", "Передай мяч", "		
8.			Попади в корзину", «Говорящий мяч», "Шлепанки"		
Лыжная подготовка			3		
9.	Стояние на лыжах, без передвижения.		1		
10.	Шаговые движения на лыжах на месте.		2		
11.					
Физическая подготовка			4		
12.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения:	произвольный вдох//выдох, чередования вдоха/выдоха -проводить кистями по животу,	1		
13.	Дыхательные упражнения: Игра "Понюхаем цветы"	груди, голове -проводить одной кистью руки по другой руке от плеча до кисти,	1		
14.	Игры на географию тела, Игра "Мы делили апельсин", "Кран откройся"	менять руки -одновременное (поочередное) сгибание/разгибание пальцев, сжимание/разгибание кулака,	1		
15.	Ходьба и упражнения в равновесии:	-вращательные движения кистями, -движения руками одновременные (поочередные): поднимание вверх, на пояс, вытягивание вперед,	1		
Велосипедная подготовка			2		
16.	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.		1		
17.	Передвижение на трехколесном		1		

	велосипеде без вращения педалей, с вращением педалей			
--	--	--	--	--

Содержание предмета

Коррекционно-подвижные игры

Подвижные игры.

"Горелки", «Коршун и наседка», «Салки со скакалкой», «Мороз - Красный нос», "Воробушки и кот", "Быстро возьми"

Подвижные игры с предметами.

"Ловишки" (с лентой), "Бег с предметами"

Игры с мячом: "Скачущий мяч", "Кати мяч", "Передай мяч", " Попади в корзину", «Говорящий мяч», "Шлепанки"

Велосипедная и лыжная подготовка

Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Передвижение на трехколесном велосипеде без вращения педалей, с вращением педалей

Стояние на лыжах, без передвижения.

Шаговые движения на лыжах на месте.

Физическая подготовка

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- дыхательные упражнения: произвольный вдох//выдох, чередования вдоха/выдоха, Игра "Понюхаем цветы"
- проводить кистями по животу, груди, голове
- проводить одной кистью руки по другой руке от плеча до кисти, менять руки
- одновременное (поочередное) сгибание/разгибание пальцев, сжимание/разгибание кулака,
- вращательные движения кистями,
- движения руками одновременные (поочередные): поднимание вверх, на пояс, вытягивание вперед,

-поднимать/опускать плечи

Игры на географию тела, Игра "Мы делили апельсин", "Кран откройся"

Ходьба и упражнения в равновесии:

Игра "Совушка".

Прыжки:

- прыгать на двух ногах на месте,
- прыгать на месте с одной ноги на другую

Катание, бросание, ловля округлых предметов:

- учить прокатывать мяч двумя руками учителю,
- передача мяча по кругу,
- отбивать мяч о пол,
- катать обруч