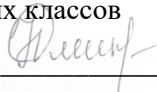


РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей
начальных классов



Олейникова Н.Л.
Протокол №1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР



Лебедева Н.И.
протокол №1 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Сучкова М.В.
Приказ №132 от «29» 08 2023 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физкультура»
индивидуального обучения на дому по АООП НОО ФГОС ОВЗ (вар.2)
1-4 классы
2023 -2024 уч.год**

Разработана учителями начальных классов
Видякиной М.В.(1 кв.категория)
Титовой А.С.

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптивная физкультура**» составлена в соответствии с:

-Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35850).

Целью адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, сохранение здоровья детей с тяжелыми и множественными нарушениями, профилактика возникновения вторичных заболеваний.

Планируемое количество 17 часов в год; в неделю 0,5 час.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- уважительного отношения к физической культуре;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающийся научится:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

Содержание учебного предмета.

Основные принципы занятий физической культурой. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, массаж. Основы дыхания при выполнении физических

упражнений. Упражнения для растягивания мышц. Упражнения для укрепления ведущих групп мышц. Упражнения на выносливость.

Упражнения для улучшения равновесия и двигательной силы. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы груди. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы плечевого пояса. Упражнения на мышцы рук. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы шеи. Упражнения для развития чувствительности мышц. Упражнения для укрепления ведущих групп мышц. Тренировка на расслабление. Упражнения для улучшения равновесия и двигательной силы. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной системы. Коррекционные подвижные игры.

Двигательное развитие. Сенсорное развитие. Коррекционно-развивающие игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Умение узнавать мяч, передавать мяч (без отскока от пола, с отскоком от пола), ловить мяч. Играть в паре. Останавливать катящийся мяч ногой. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать последовательность действий в игре-эстафете «Собери пирамидку» (бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты). Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» из кубиков.

Знать/понимать

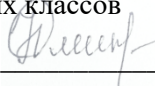
- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;
- выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;
- выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;
- играть в игры по инструкции педагога.

Тематическое планирование 4 класс

№	Наименование и содержание разделов	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках	1ч
2	Упражнения на развитие координации движений	5ч
3	Тренировка вестибулярного аппарата	5ч
4	Коррекционно-развивающие игры	6ч
Итого:		17ч

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей
начальных классов



Олейникова Н.Л.
Протокол №1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР



Лебедева Н.И.
протокол №1 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Сучкова М.В.
Приказ №132 от «29» 08 2023 г.



**Календарно-тематическое планирование
учебного предмета «Адаптивная физкультура»
индивидуального обучения на дому по АООП НОО ФГОС ОВЗ (вар.2)
4 класс
2023 -2024 уч.год**

Разработана
Учителями начальных классов
Видякиной М.В.(1 кв. категория)
Титовой А.С.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте	1	8.09
2	Тренировка вестибулярного аппарата Основы дыхания при выполнении физических упражнений	1	15.09
3	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	22.09
4	Упражнения для развития силы Игровые упражнения	1	29.09
5	Упражнения на развитие координации движений Тренировка вестибулярного аппарата	1	06.10
6	Основы дыхания при выполнении физических упражнений Упражнения на развитие навыков двигательной активности	1	13.10
7	Упражнения на развитие навыков двигательной активности Упражнения с мячом	1	20.10
8	Упражнение для развития силы	1	27.10
9	Ходьба и упражнения в равновесии Основы дыхания при выполнении физических упражнений	1	10.11
10	Упражнения на развитие навыков двигательной активности Упражнения с мячом	1	17.11
11	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой Игровые упражнения	1	24.11
12	Коррекционные игры Упражнения на развитие координации движений	1	01.12
13	Упражнения на развитие координации движений Тренировка вестибулярного аппарата	1	08.12
14	Упражнения на развитие навыков двигательной активности Упражнения с мячом	1	15.12
15	Упражнения для развития силы Игровые упражнения	1	22.12

16	Упражнения с обручем и мячом	1	28.12
17	Коррекционные игры	1	12.01