

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13**

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов :



«25»августа

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по

УВР: 

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор:



**АДАптиРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ НА ДОМУ
ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»
для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и
множественными нарушениями развития**

3 КЛАСС

2020-2021 учебный год

Адаптивная физкультура.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

1. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
2. АООП ГБОУ СОШ №13 ;
3. Планируемыми результатами освоения программы обучающимися с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы;
4. Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1 – 4 класс/ Под редакцией В.В. Воронковой– Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2013 г.

2. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Возможные личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Возможные предметные результаты:

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.

- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;

3. Содержание учебного предмета

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета.

Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой

моторики: упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие

Тематическое планирование:

№	Тема	Количество часов
1.	Виды упражнений: основные, общеразвивающие, коррекционные.	10 часов
2.	Ходьба, бег.	5 часов
3.	Прыжки, ползание, перелезание через преграду.	5 часов часов
4.	Упражнения с применением спортивного инвентаря.	14 часов
		Всего:34 часа

Мониторинг обученности по предмету «Адаптивная физкультура»:

По каждому из представленных разделов ребенку предлагают выполнить несколько упражнений. Правильное самостоятельное выполнение фиксируется 2 баллами, выполнение с помощью учителя – 1 балл. Если ребенок не может работать с тем или иным материалом или не отвечает на вопрос теста, — 0 баллов.