

Проверено

Зам. директора по УВР

_____ Харитонова Н.Г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №13

_____ Воронкова В.К.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) адаптивная физкультура

Класс 6

Общее количество часов по учебному плану 34 часа.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по курсу «Адаптивная физкультура». Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

Автор А.П. Матвеев

Наименование «Физическая культура»

Издательство, год. «Просвещение», 2020

Рассмотрена на заседании МО _____ прикладных предметов _____

(название методического объединения)

Протокол № _____ 1 _____ от « 30 _____ » _____ августа _____ 2023 _____ г.

Председатель МО _____ Прокопенко Ирина Николаевна _____

(ФИО) (подпись)

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СОШ №13 г.о. Чапаевск

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

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

Предметные:

1. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

2. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

3. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

4. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

3. Содержание программы

Физическая подготовка

Ходьба. Бег. Прыжки. Ползание.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ходьба на носках, на пятках, «гусиный шаг»

Бег

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов . Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Коррекционные подвижные игры

«Стоп, хоп, раз». «Болото». «Пятнашки. «Рыбаки и рыбки». «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». . «Строим дом»

Элементы спортивных игр .

Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча.

4. Тематическое планирование.

№ темы	Название темы	Количество часов
1.	Физическая подготовка	5
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	19
3.	Коррекционные подвижные игры	5
4.	Элементы спортивных игр.	5

Всего

34