

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия
Степановича Чекмасова с. Большое Микушкино муниципального района Иса克林ский
Самарской области

Проверено:
Зам. директора по УВР
_____ Филиппова Е. Т.
(подпись) (ФИО)
«28» августа 2024 г.

Утверждено:
приказом № 313 - од
от «29» августа 2024 г.

Директор _____ Игнатъева М. В.
(подпись) (ФИО)

Адаптированная рабочая программа

Предмет (курс) **Адаптивная физкультура»(вариант2)**

Класс __4__

Общее количество часов по учебному плану 17 ч

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по_Адаптивной
физкультуре
(наименование предмета)

Учебники:

Автор:

Наименование

Издательство, год.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 26 от «августа» 2024г.

Руководитель МО _Бурмистрова Ольга Олеговна
(подпись (ФИО))

Пояснительная записка

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

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Планируемые результаты (с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающегося):

- Знать и 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, связанные с ходьбой, бегом, прыжками; играть в игры по инструкции педагога.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Гимнастика	3
2	Лёгкая атлетика	5
	Всего	8

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Восприятие тактильных раздражителей: прикосновения руками взрослого или материалами разной фактуры (губка, полотенце)	1	

2	Повороты, кручение головой , лазание	2	
3	Развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука посмотри/ возьми /дотянись/сбрось	2	
4	Дыхательные упражнения	2	
5	Сгибание – разгибание пальцев рук в кулак . круговые движения кистью	2	
6	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	2	
7	Хлопки в ладони	2	
8	Катание малого мяча	2	
9	Упражнения с мячом	2	
	Итого:	17	