

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 городского округа Чапаевск Самарской области

**Адаптированная рабочая программа
обучающегося 1 «А» класса по предмету
«Адаптивная физкультура»
(индивидуальное обучение)**

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа предназначена для обучающегося с умственной отсталостью, вариант 2. При ее составлении за основу были взяты следующие документы:

1) Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.

2) Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития 2 вариант;

3) Учебный план ГБОУ СОШ № 8 г. о. Чапаевск Самарской области.

Срок реализации: 1 час в неделю, 33 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

Цель курса: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, коррекция и компенсация нарушений физического развития, развитие двигательных возможностей в процессе обучения.

Задачи:

- формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
- Содействовать формированию у обучающихся правильной осанки
- Готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, играм.
- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
- Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Содержание рабочей программы

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Физическая подготовка

Включает в себя подразделы: дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнение для формирования правильной осанки.

Ритмические упражнения. Построение и перестроение. Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание.

Основные положения и движения. Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в первом классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения. 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. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений. Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны. Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Построение и перестроение. Повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Повернулись!».

Ходьба и бег. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов.

Лазание, перелезание, подлезание. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см.

Пролезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

Коррекционные подвижные игры

Включает в себя подвижные игры и элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Подвижные игры занятия на открытом воздухе зимой

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.

Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.

Техника безопасности при нахождении на горке и спуске.

Подвижные игры на открытом воздухе (в зимний период)

Включает в себя подразделы:

- Ходьба и бег по снегу и скользким поверхностям
- Спуск с горы санках

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Учебно-тематический план

№	Содержание программного материала	Количество часов
1.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	8
2.	Физическая подготовка (гимнастика)	8
3.	Подвижные игры на открытом воздухе (в зимний период)	9
4.	Физическая подготовка (легкая атлетика)	8
	Итого	33 часа

Планируемые результаты освоения курса:

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на уроках физической культуры
- Правила нескольких подвижных игр
- Форму спортивной одежды в зимний период

Обучающиеся должны уметь:

- Поворачиваться по ориентирам
- Выполнять основные команды
- Выполнять метание мяча
- Кружиться на месте и в движении
- Прыгать в длину с места

Предмет: Адаптивная физкультура Класс: 1. Кол-во часов: в год -33; в неделю -1

№ урока	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!».	1
2		Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед. Игра с предметами «Кормление птиц».	1
3		Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Лабиринт».	1
4		Катание и перекатывание мяча по полу.	1
5		Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель».	1
6		Метание мяча на дальность, метание в цель.	1
7		Метание мяча в цель. Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка»	1
8		Удар ногой по мячу. Игры с мячом на основе пройденного материала	1
9	Физическая подготовка (Гимнастика)	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.	1
10		Повторение техники безопасности. Выполнение команд.	1
11		Основная стойка. Равнение.	1
12		Повторение основной стойки. Команда «Вольно».	1
13		Команда «Отставить». Подвижная игра «Ловишки» с лентами.	1
14		Команда «Разойдись». Подъем на скамью. Ходьба по скамье.	1
15		Ходьба по скамье с перешагиванием через препятствия. Спуск и подъем по скамье.	1
16		Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
17	Подвижные игры на открытом воздухе (в зимний период)	Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Изучение комплекса ОРУ на открытом воздухе.	1
18		Ходьба шагом по снегу.	1
19		Ходьба шагом с опорой по горизонтальной поверхности. Подъем шагом по наклонной поверхности с поддержкой	1
20		Спуск шагом по наклонной поверхности с поддержкой. Подъем и спуск шагом без поддержки.	1

21		Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!». Ведение санок за веревку.	1
22		Ведение санок за веревку с объездом препятствий, с поворотами и спиной вперед.	1
23		Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горки на санках.	1
24		Самостоятельный подъем и спуск санок на горку, с горки.	1
25		Подвижная игра «Зимние догонялки».	1
26	Физическая подготовка (легкая атлетика)	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Ходьба по линии.	1
27		ОРУ в движении. Бег по линии с учетом и без учета времени. Бег на носках.	1
28		Бег в медленном темпе до 10 мин. Бег 50 м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч».	1
29		Прыжки на месте с изменением темпа и под счет. Выпрыгивание из приседа вверх. Прыжки в длину с места.	1
30		Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек». Прыжки в высоту с места.	1
31		Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур». Метание мяча на дальность.	1
32		Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадайка».	1
33		Повторение изученных игр и упражнений.	1
	ИТОГО		33ч