




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа р.п.Советское Советского района Саратовской области

<p>«Рассмотрено»  Руководитель ШМО   /Додонова В А/  Протокол № <u>01</u>  от «<u>31</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>«Согласовано»  Заместитель директора по  УР  /Панченко С.А/  «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г.</p>	<p>«Утверждено»  Директор МБОУ - СОШ  р.п. Советское   Исаева М В/  Приказ № <u>227</u>  от «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г.</p>
---	---	---

**АДАПТИРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)  
«Адаптивная физкультура» 1 класс  
учителя-дефектолога  
Додоновой Веры Алексеевны**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 01 от  
«01» 09 2023г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании Российской Федерации» (утвержден Министерством образования и науки Российской Федерации ст. 32 п. 5 (в ред. ФЗ от 01.12.2007 №309\$ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации п.19.5);
- основной образовательной программы начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы р.п. Советское Советского района Саратовской области;
- письмо Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. «О примерных программах по учебным предметам федерального учебного плана».

Согласно образовательной программе школы на изучения курса «Адаптивная физкультура» в 1 классе отводится 8 часов в год (33 недели) из расчета 0,25 часа в неделю, из них 1 час – резервный, который направлен на повторение учебного материала.

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Основные задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Занятия по предмету «Адаптивная физкультура» проводятся 1 раза в неделю. Методика преподавания адаптивной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п. В процессе занятий используются упражнения на пространственную ориентировку, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ. ПРЕДМЕТНЫЕ).**

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся направлена на развитие способности у детей овладевать содержанием адаптированной основной образовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант II)

### **Личностные результаты:**

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка).
- развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>- восприятие собственного тела;</li> <li>- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);</li> <li>- умение радоваться успехам: прыгнул, пробежал и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание своих физических возможностей и ограничений;</li> <li>- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;</li> <li>- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей</li> </ul>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения – 8 часов**

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос).

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. 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. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Количество часов, из них				
		теория	практическая работа	самостоятельные работы	экскурсии	проектные работы
1	Общеразвивающие и корректирующие упражнения		8			
<b>Итого</b>			<b>8</b>			

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сокращения, принятые в данном планировании:

УОНЗ – урок «открытия» нового знания

УР – рефлексия (уроки повторения, закрепления знаний и выработки умений)

№ урока	Наименование раздела, тема урока	Кол-во уроков	Форма урока	Планируемые результаты			Дата проведения	
				Предметные	Познавательные (П), регулятивные (Р), коммуникативные (К),	личностные (Л)	План	Факт
Общеразвивающие и корригирующие упражнения – 16 часов								
1	Дыхательная гимнастика. Знакомство Дыхательная гимнастика. Вдох	1	УОНЗ	<b>1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</b> 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; 1.4 умение радоваться успехам. 2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью,	К: 1) использование речевых средств и средств информационных для решения коммуникативных и познавательных задач; 2) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; 3) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Р: 1) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Л) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»; 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; 3) формирование уважительного отношения к окружающим; 4) овладение начальными навыками адаптации; 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося); 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения; 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; 8) формирование эстетических потребностей,		
2	Дыхательная гимнастика. Закрепление вдоха Дыхательная гимнастика. Выдох	1	УСЗ					
3	Дыхательная гимнастика. Закрепление выдоха Дыхательная гимнастика Закрепление вдоха и выдоха .	1	УСЗ					
4	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела	1	УОНЗ					

5	Круговые движения кистью. Игра на географию тела Сгибание фаланг пальцев. Игра на географию тела	1	УОНЗ	самостоятельностью и независимостью: 2.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.	условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 2) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям; 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П: 1) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; 2) овладение некоторыми базовыми предметными и	ценностей и чувств; 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;		
6	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи» Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»	1	УОНЗ					
7	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы» Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Игра «Насосы»	1	УОНЗ					
8	Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты»	1	УОНЗ					

					межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами. 3) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета			
<b>Итого</b>		<b>8</b>						