

## Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

### Пояснительная записка.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Уроки по предмету «Адаптивная физическая культура» на 6 году обучения по учебному плану выделяется 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, длительность урока не более 25 минут.

### Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<i>Раздел «Коррекционные подвижные игры»</i>		
1	Диагностика	1
2	Узнавание баскетбольного, волейбольного, футбольного мяча	1
3	Бросок мяча учителю	2
<i>Раздел «Физическая подготовка»</i>		
4	Повороты на месте в разные стороны	2
5	Ходьба по спортивному залу	1
6	Бег по спортивному залу	2
7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	4

8	Дыхательные упражнения	4
9	Одновременное сгибание пальцев	1
10	Сгибание пальцев кулак на одной руке	1
11	Круговые движения кистью	1
12	Движение головой: вперед, назад, в стороны, вниз, круговые движения	1
13	Круговые движения руками (руки к плечам)	1
14	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1
15	Повороты туловища вправо - влево	1
16	Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	1
17	Движения стопами (поднимание, опускание, круговые движения)	3
18	Ходьба по скамейке	1
19	Ходьба с удержанием рук за спиной	1
20	Бег в умеренном темпе	2
21	Бег с изменением темпа	1
22	Диагностика	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491577

Владелец Козионов Андрей Петрович

Действителен с 17.01.2023 по 17.01.2024