**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ**

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования Нанайского муниципального района Хабаровского края

МБОУ СОШ с. Лидога

**«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

Заместитель директора по УР Директор школы

Медведева Т.А. Шапинова О.Н.

Приказ № от

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г « » августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

по адаптивной физкультуре для основного общего образования, 1 класс для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) \_\_

(уровень обучения, класс)

Срок реализации - 1год

Всего часов на учебный год – 7часов

Количество часов в неделю – 0,25час

Рабочая программа по адаптивной физкультуре разработана с учётом примерной адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1599, вариант 2), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (приказ № 4/15 от 22.12. 2015г)

(название программы с указанием автора и сборника, год издания)

Гейкер Елена Сергеевна

учитель начальных классов

Ф.И.О., должность педагога, категори

2023г

**Содержание**

***Коррекционные подвижные игры.***

*Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

***Физическая подготовка.***

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Разделы и темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |
| 2 | Физическая подготовка. | 6 |
|  | Итого | 7 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
|  | ***Физическая подготовка.*** | **6** |  |
| 1 | *Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). | 1 |  |
| 2 | Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. | 1 |  |
| 3 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. | 1 |  |
| 4 | *Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). | 1 |  |
| 5 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. | 1 |  |
| 6 | Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). | 1 |  |
|  | ***Коррекционные подвижные игры.*** | **1** |  |
| 7 | Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». | 1 |  |

**Предметные результаты**

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

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений.
* Умение радоваться успехам.

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

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

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: игры.*

* Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка.
* Умение играть в подвижные игры.