

*бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

_____ Гурбанова В.А.

(подпись)

29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

_____ Холоденина Ю.А.

(подпись)

Приказ 102/09-уп от 30.08.2024

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптированная физкультура»

начальное общее образование
(уровень образования)

1 класс

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО _____ учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 1 от 28.08.2024

Руководитель ШМО _____

Баловнева Л.Б.

(подпись)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты могут включать:

- 1) 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 социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, 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, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:*
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
 - 2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия).

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Физическая подготовка

Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.

Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».

Построение в колонну с помощью учителя.

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Произвольный вдох-выдох через рот.

Произвольный вдох-выдох через нос.

Произвольный вдох через нос, выдох через рот.

Произвольный вдох через рот, выдох через нос.

Сгибание пальцев в кулак и разгибание.

Сгибание и разгибание кисти.

Сведение и разведение пальцев.

Повороты кисти ладонью кверху и книзу.

Движения рук: вверх, вниз, хлопки вверх, вниз. Ходьба, бег

Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну).

Ходьба по залу.

Ходьба по линии, начерченной на полу.

Свободный бег.

Подлезание, лазание, перелезание

Переползание на четвереньках в медленном темпе.

Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Правильный захват мяча руками.

Перекалывание мяча с одного места на другое.

Выполнение основных движений с удерживанием мяча.

Катание мяча от ребенка к учителю и наоборот. Подбрасывание мяча вверх.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп	Название раздела	Количество часов
1.	Построения и перестроения	7
2.	Ходьба и бег	14
3.	Прыжки	4
4.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	3
5.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	19
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	10
7.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	9
	Всего	66