

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ Павловской средней школы №1
_____ /И.А.Лаптева/
Приказ № 93 от 31.08.2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ПАВЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1

Адаптированная рабочая программа

Наименование учебного предмета: **Адаптивная физкультура**

Класс: **4**

Уровень общего образования : **начальное общее образование**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей начальных классов
Руководитель ШМО
_____ / Л.Н.Васильева/
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ / О.А Лисина /
«30» августа 2023 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Пространственная ориентация в помещении, элементарные пространственные понятия (вперед, сзади, вниз, верх, направо, налево, в стороне) и понятия направлений движений (вперед, назад, вниз, вверх, направо, налево, в сторону, в конкретных заданиях).
2. Знание частей тела человека: голова-лицо, затылок, лоб, Подбородок, шея; туловище- спина, грудь, живот, бок, поясница; руки- плечо, локоть, кисть, пальцы; ноги- колено, стопа, пятка, носок, пальцы.
3. Понятия, обозначающие отдельные элементарные виды движений (знание их и умение выполнять по словесной инструкции): поднять(ся) – опустить(ся), согнуть(ся) – разогнуть(ся), наклонить(ся) – выпрямить(ся), повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти – бежать, лечь (лежать), перелезть, ползать, бросать, (бросить, подбросить, перебросить), поднять, ловить, поймать.
4. Умение выполнять по команде следующие исходные положения: «лежа» (на спине, на животе, на боку), «сидя» (на скамейке, на стуле, на полу), «стоя».
5. Умение бросать и ловить мяч.
6. Соблюдать правила игры.

Содержание курса

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела:

- «Коррекционные подвижные игры»
- «Физическая подготовка»

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задача являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

| № п/п | Название темы | Кол-во часов, отводимых на освоение каждой темы |
|-------|--|---|
| 1 | Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»)) Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 2 | Представление о построение в колонну по одному, в одну шеренгу Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 3 | Представление о перестроение из шеренги в круг. Подвижные игры с бросанием, ловлей. | 1 |
| 4 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед повороты на месте направо, налево. Подвижные игры с бросанием, ловлей. | 1 |
| 5 | Дыхательная гимнастика. Подвижные игры без предметов. | 1 |
| 6 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев Подвижные игры без предметов. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 |
| 7 | Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Подвижные игры с бегом и прыжками. Подвижные игры без предметов. | 1 |
| 8 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 |
| 9 | Круговые движения кистью. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 |
| 10 | Сгибание фаланг пальцев. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 |
| 11 | Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 |
| 12 | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз) Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 13 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 14 | Круговые движения прямыми руками вперед (назад) | 1 |
| 15 | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 |

| | | |
|----|-------------------------------|---|
| 16 | Подвижные игры на внимание. | 1 |
| 17 | Подвижные игры без предметов. | 1 |