**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 1 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

 Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254 (в ред. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020г. № 766).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана с учетом индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

**Программа курса «Адаптивная физкультура» рассчитана на 99 часов в год, 3 часа в неделю.**

**Целью** данной программы является формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

**Задачи:**

-формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;

-формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

-овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

-коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

-развитие и совершенствование волевой сферы;

-воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Содержание учебного предмета.**

**Легкая атлетика**.

Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега. Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Физические упражнения для коррекции прыжков. Метание. Разновидности метания. Подготовительные упражнения для метания.

**Гимнастика.**

Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках. Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.

**Подвижные игры.**

Баскетбол. Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности. Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди, с отскоком об пол.

Волейбол. Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности. Обучение техническим приёмам. Выполнение простых технико-тактических действий: подача, ,передача двумя руками сверху, снизу.

**Требования к результатам освоения учебного предмета**

**«Адаптивная физкультура» в 1 классе**

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

**Предметные результаты**

**Минимально достижимый уровень:**

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях;

-знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

-участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

-оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Календарно тематическое планирование по адаптивной физкультуре 1 кл.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п  | Тема урока | Кол-вочасов | Дата |
| План. | Факт. |
|  | Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по рейке, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны. | 1 |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах на месте, из кружка в кружок. | 1 |  |  |
|  | Ползание на четвереньках по прямой. | 1 |  |  |
|  | Катание мяча друг другу. | 1 |  |  |
|  | Ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны. | 1 |  |  |
|  | Прыжки вверх с места; прыжки вокруг и между предметами. | 1 |  |  |
|  | Перелезание через бревно. Ползание на четвереньках между предметами. | 1 |  |  |
|  | Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по кругу, в колонне по одному, змейкой, бег в колонне по одному, на носочках, змейкой. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | 1 |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, между предметами. | 1 |  |  |
|  | Ползание на четвереньках вокруг предметов, пролезание в обруч. | 1 |  |  |
|  | Катание мяча между предметами. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. | 1 |  |  |
|  | Ходьба с высоким подниманием колена, по два, в разных направлениях. Бег в медленном темпе, змейкой. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны. | 1 |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур. | 1 |  |  |
|  | Ползание на четвереньках между предметами. | 1 |  |  |
|  | Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по кругу и в разных направлениях; бег по прямой и змейкой. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | 1 |  |  |
|  | Прыжки через предметы; между предметами. | 1 |  |  |
|  | Ползание на четвереньках между предметами. Упражнения в пролезании в обруч. | 1 |  |  |
|  | Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. | 1 |  |  |
|  | Ходьба врассыпную, с выполнением заданий, бег в медленном темпе, с выполнением заданий. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы. | 1 |  |  |
|  | Прыжки с высоты; из кружка в кружок. | 1 |  |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках вокруг предметов. | 1 |  |  |
|  | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. | 1 |  |  |
|  | Ходьба с выполнением заданий, по два, врассыпную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | 1 |  |  |
|  | Прыжки с высоты; на двух ногах на месте; через 4-6 линий. | 1 |  |  |
|  | Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |
|  | Броски и ловля мяча. Катание мяча между предметами. | 1 |  |  |
|  | Ходьба с выполнением заданий (с поворотом); бег в медленном темпе, с выполнением заданий. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол. | 1 |  |  |
|  | Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую), в длину с места. | 1 |  |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по прямой. | 1 |  |  |
|  | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловля мяча, брошенного взрослым. | 1 |  |  |
|  | Ходьба с выполнением заданий (с приседанием); бег в медленном и быстром темпе. | 1 |  |  |
|  | Ходьба по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину с места, с высоты, вверх с места. | 1 |  |  |
|  | Пролезание в обруч и подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. | 1 |  |  |
|  | Бросание и ловля мяча; метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. | 1 |  |  |
| 46-47 | Спортивная игра "Баскетбол" по упрощённым правилам. | 2 |  |  |
| 48-49 | Бросок с штрафной линии в кольцо. Спортивная игра " Баскетбол" по упрощенным правилам. | 2 |  |  |
| 50-51 | Волейбол: Ознакомление с стойкой волейболиста и верхним приёмом волейбольного мяча. | 2 |  |  |
| 52-53 | Ползание на животе подтягиваясь двумя руками, с опорой на предплечья и колени. | 2 |  |  |
| 54-55 | Прокатывание набивных мячей. Метания мяча в горизонтальную цель. | 2 |  |  |
| 56-57 | Ведение баскетбольного мяча на месте. | 2 |  |  |
| 58-59 | Ведение баскетбольного мяча в движении. | 2 |  |  |
| 60-61 | ОРУ с баскетбольным мячом. | 2 |  |  |
| 62-63 | Ведение баскетбольного мяча змейкой. | 2 |  |  |
| 64-65 | Ведение баскетбольного мяча из различных исходных положений. | 2 |  |  |
| 66 | Волейбол: Ознакомление с волейбольным мячом. | 1 |  |  |
| 67-68 | Нижний приём волейбольного мяча. | 2 |  |  |
| 69-70 | Верхний приём волейбольного мяча. | 2 |  |  |
| 71 | Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом. | 1 |  |  |
| 72 | Ходьба по рейке, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны. | 1 |  |  |
| 73 | Прыжки на двух ногах на месте, из кружка в кружок. | 1 |  |  |
| 74 | Ползание на четвереньках по прямой. | 1 |  |  |
| 75 | Катание мяча друг другу. | 1 |  |  |
| 76 | Ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую. | 1 |  |  |
| 77 | Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны. | 1 |  |  |
| 78 | Прыжки вверх с места, вокруг и между предметами. | 1 |  |  |
| 79 | Перелезание через бревно, ползание на четвереньках между предметами. | 1 |  |  |
| 80 | Ходьба по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | 1 |  |  |
| 81 | Ползание на четвереньках вокруг предметов, пролезание в обруч. | 1 |  |  |
| 82-83 | Перелезание через бревно. Ползание на четвереньках между предметами. | 2 |  |  |
| 84-85 | Катание мяча между предметами. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. | 2 |  |  |
| 86-87 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, между предметами. | 2 |  |  |
| 88-89 | Ходьба по кругу и в разных направлениях. Бег по прямой и змейкой. | 2 |  |  |
| 90-91 | Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. | 2 |  |  |
| 92-93 | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. | 2 |  |  |
| 94-95 | Прыжки в длину с места. | 2 |  |  |
| 96-97 | Метание малого мяча на дальность. | 2 |  |  |
| 98-99 | Элементы низкого старта. Пробегание отрезка 20- 30 метров. | 2 |  |  |