
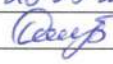
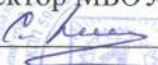



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАРАГАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
на заседании ШМО учителей, работающих с детьми с ОВЗ Протокол от 28.08.23. Руководитель ШМО:  Волегова Е.В.	Заместитель директора по УВР <u>28.08.2023г.</u>  Ошуркова Л.А.	директор МБОУ «КСОШ №1»  Васильева С.А. Приказ № <u>530 от 31.08.2023г.</u> 

**Рабочая программа**  
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
для обучающегося с тяжёлой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития,  
расстройством аутистического спектра.  
на 2023-2024 учебный год

Класс: 1

Количество часов: 34ч.

Составитель программы: Азанова Екатерина Александровна

с. Карагай, 2023 г



## **Пояснительная записка**

Программа формирования базовых учебных действий направлена на формирование готовности к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с тяжелой умственной отсталостью, РАС (вариант 8.4) и включает

**Цель:** Повышение двигательной активности обучающегося и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи:**

- формировать умения выполнять задание в течение определенного периода времени;
- формировать умение выполнять действия по образцу и по подражанию;
- формировать умение адекватно запрашивать и принимать необходимую практическую помощь для решения и достижения результата учебной деятельности.

### **Описание возможных результатов обучения:**

- произвольный вдох (выдох) через рот (нос);
- произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос);
- одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев ;
- сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке;
- круговые движения кистью;
- сгибание фаланг пальцев;
- движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;
- наклоны туловища вперед (в стороны, назад)
- повороты туловища вправо (влево);
- стояние на коленях;
- приседание;
- ползание на четвереньках сохраняя целенаправленность движений;
- ходьба ровным шагом;
- ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
- формирование умения выполнять общеразвивающие упражнения по подражанию, совместно со взрослым;
- формирование действий с мячом доступными способами с помощью взрослого.

**Календарно – тематическое планирование  
«Адаптивная физкультура»**

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности. Формирование УУД	Коррекционно-развивающий компонент	Планируемые результаты	Домашнее задание
	план	факт						
<b>I четверть</b>								
<b>Спортивное снаряжение</b>								
1	6.09		Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	Урок рефлексия	Практикум. Знакомство с залом и техникой безопасности	Объяснение материала в интересной форме	Знает ТБ	
2	13.09		Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	Урок рефлексия	Практикум. Знакомство с залом и инвентарем	Объяснение материала в интересной форме	Знаком с оборудованием	
3	20.09		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), выдох через рот (нос) в положении стоя.	Урок рефлексия	Практикум. Вдох, выдох	Воздействие через эмоциональную сферу	Умеет дышать носом, ртом	
4	27.09		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), выдох через рот (нос) в положении стоя.	Урок рефлексия	Практикум. Вдох, выдох	Воздействие через эмоциональную сферу	Умеет дышать носом, ртом	
5	4.10		Игра «Понюхаем цветы»	Урок рефлексия	Игра.	Воздействие через эмоциональную сферу		
6	11.10		Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;	Урок рефлексия	Практикум. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения сгибание пальцев	
7	18.10		Сгибание пальцев в кулак на	Урок	Практикум. Сгибание	Воздействие	Выполнение	

			одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	рефлексия	пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	через эмоциональную сферу	упражнения	
<b>8</b>	25.10		Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Урок рефлексия	Практикум. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
<b>II четверть</b>								
<b>1</b>	8.11		Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Урок рефлексия	Практикум. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
<b>2</b>	15.11		Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	Урок рефлексия	Практикум. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
<b>3</b>	22.11		Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	Урок рефлексия	Практикум. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
<b>4</b>	29.11		Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	Урок рефлексия	Практикум. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
<b>5</b>	6.12		Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Урок рефлексия	Практикум. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
<b>6</b>	13.12		Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	Урок рефлексия	Практикум. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	

7	20.12		Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	Урок рефлексия	Практикум. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
8	27.12		Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	Урок рефлексия	Практикум. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
<b>III четверть</b>								
1	10.01		Бег за учителем.	Урок рефлексия	Практикум. Бег за учителем.	Воздействие через эмоциональную сферу	Бегают	
2	17.01		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	Урок рефлексия	Практикум. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	Воздействие через эмоциональную сферу	Бегают	
3	24.01		Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро).	Урок рефлексия	Практикум. Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро).	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
4	31.01		Упражнения для мышц ног. Приседания на двух ногах.	Урок рефлексия	Практикум. Упражнения для мышц ног. Приседания на двух ногах.	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
5	7.02		Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	Урок рефлексия	Практикум. Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
6	14.02		Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание.	Урок рефлексия	Практикум. Упражнения на дыхание. Глубокое	Воздействие через	Выполнение упражнения	

					дыхание.	эмоциональную сферу		
7	21.02		Упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).	Урок рефлексия	Практикум. Упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).	Воздействие через эмоциональную сферу	Выполнение упражнения	
8	28.02		Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»	Урок рефлексия	Игра	Воздействие через эмоциональную сферу	Играет	
9	6.03		Подвижные игры	Урок рефлексия	игра	Воздействие через эмоциональную сферу		
10	13.03		Подвижные игры	Урок рефлексия	игра	Воздействие через эмоциональную сферу		
11	20.03		Подвижные игры	Урок рефлексия	игра	Воздействие через эмоциональную сферу		
<b>IV четверть</b>								
1	3.04		Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы».	Урок рефлексия	Игра	Воздействие через эмоциональную сферу	Играет	
2	10.04		Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Игра «Насосы».	Урок рефлексия	Игра	Воздействие через эмоциональную сферу	Играет	

<b>3</b>	17.04		Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.	Урок рефлексия	Игра	Воздействие через эмоциональную сферу	Играет	
<b>4</b>	24.04		Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты»	Урок рефлексия	Игра .	Воздействие через эмоциональную сферу	Играет	
<b>5</b>	8.05		Приседание. Игра «Самолеты»	Урок рефлексия	Игра	Воздействие через эмоциональную сферу	Играет	
<b>6</b>	15.05		Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата»	Урок рефлексия	Игра	Воздействие через эмоциональную сферу	Играет	
<b>7</b>	22.05		Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Весёлые зайчата»	Урок рефлексия	Игра	Воздействие через эмоциональную сферу	Играет	
<b>8</b>	29.05		Подвижные игры	Урок рефлексия	Игра	Воздействие через эмоциональную сферу	Играет	