

Приложение 4

Адаптивная физкультура

Общая характеристика курса

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащегося.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- Умение воспринимать речевое обращение педагога и реагировать на него.
- Проявление внимания к речевому обращению и реагирование на него доступным образом.
- Понимание обращенной речи (иди, беги, сядь, бросай, катай, прыгай, ползи).

Достаточный уровень:

- Понимание и выполнение простых упражнений. Употребление простых упражнений в быту с помощью педагога и самостоятельно.
- Знать и называть, показывать простой спортивный инвентарь, понимать и показывать что такое прыжки, бег, ходьба.
- Умение катать предмет, бросать, нести, приносить, искать, подавать (по показу или словесной инструкции).

Обучающаяся за 2022-2023 учебный год, возможно освоит:

- осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, координации движений;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.
- - выполнять инструкции и команды учителя;
- - ходить по гимнастической скамейке;
-

Тематическое планирование

№	Содержание тем	Количество часов
1	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью	1
2	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	1
3	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки	1
4	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	1
5	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1
6	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), спродвижением вперед (назад, вправо, влево)	1
7	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	1
8	Перелезание через препятствия	1