

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Мокрокурналинская средняя общеобразовательная школа  
Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан

«Обсуждено»  
Руководитель МО  
*Зинаида Валеевна*  
Протокол № 3 от  
«11» 01 2021 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ Мокрокурналинская СОШ  
*Дамир Исмаилович*



Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся  
с НОДА с ТМНР (вариант 6.4)  
1-4 классы

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 3 от  
«11» 01 2021 г.

2021 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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.

В Основных положениях специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья четко выделены два компонента: «академический», т.е. накопление потенциальных возможностей для активной реализации в настоящем и будущем, и «формирование жизненной компетенции», т.е. овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми ребенку в обыденной жизни. Оба компонента неотъемлемые и взаимодополняющие стороны образовательного процесса.

### Возможные личностные результаты:

- осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в дела и др.;
- понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения;
- развитие самостоятельности;
- овладение общепринятыми правилами поведения;
- наличие интереса к практической деятельности

### Предметные результаты:

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
  - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
  - освоение двигательных навыков, координации движений,
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью
  - Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

### Содержание предмета

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
  - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
  - освоение двигательных навыков, координации движений,
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью
  - Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

### Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения:

- Дыхательные упражнения по подражанию.
- Основные положения и движения (по подражанию).
- Передача предметов.

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

Правильный захват мяча руками.

Перекладывание мяча с одного места на другое.

Выполнение основных движений с удерживанием мяча.

Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.

Подбрасывание мяча вверх.

Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.