

Краснянский филиал муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Креповская средняя школа
Урюпинского муниципального района Волгоградской области»

Согласовано.
Ответственная за УР

 /Кузьмина О.В./

«31» августа 2020 г.



Приказ №

от «01» 09 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАптиРОВАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ
для 1 класса
(17 ч)**

Составитель: Лященко Марина Петровна,
учитель начальных классов

Год составления программы: 2020 г.

Адаптивная физкультура Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Календарно-тематическое планирование «Адаптивная физкультура» (17 часов)

№ п/п	Тема урока	Дата
1	Учить сжимать и разжимать кисти рук, вращать руками, круговые вращения кистью.	
2	Учить двигать руками в разных направлениях в положении «стоя».	
3	Учить делать наклоны и повороты туловища, движения плечами (вверх, вниз).	
4	Учить ходить за учителем.	
5-6	Учить ходить в заданном направлении (к игрушке).	
7	Учить перешагивать через незначительные препятствия.	
8	Учить ходьбе в умеренном темпе.	
9-10	Учить бросать мяча одной, двумя руками: вверх, о пол, о стенку.	
11	Учить прокатывать мяч учителю двумя руками.	
12-13	Учить прокатывать мяч между предметами.	
14	Учить ловить мяч руками.	
15	Учить бросать мяч учителю одной, двумя руками.	
16-17	Учить выполнять удар ногой по мячу с места.	