

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кочетовская средняя общеобразовательная школа»**

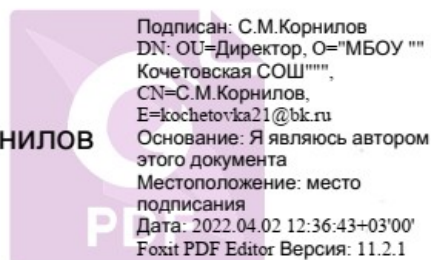
Рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического
совета

«31» августа 2023г.

Утверждена директором школы

_____/С.М.Корнилов/
«31» августа 2023г.

С.М.Корнилов



**СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ(СИПР)**

обучающейся 5 класса Петровой Дарины

«Адаптированная физкультура»

Адаптированная физкультура ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физкультура» разработана с учетом действующих ФГОС НОО

- на основании требований к содержанию ФГОС для детей с РАС (вариант 8.2). Семаго Н.Я., ИПИО МГППУ, М., 2019г,
- На основании ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2 АООП) . М., 2019г.
- На основании программы: «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, СПб ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2019г.
- <http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/>. Учебно-методический комплекс по разработке СИПР

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; формирование умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Адаптивная физкультура 5 класс

Физическая подготовка

Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.

Приседание. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями)

Бег

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Вис на рейке. Перелезание через препятствия. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Коррекционные подвижные игры

«Стоп, хоп, раз». «Болото». «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по тоннелю, бег, передача эстафеты. «Пятнашки. «Рыбаки и рыбки». «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». «Быстрые санки». «Строим дом»

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча.

Лыжная подготовка

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.