

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Управление образования, культуры, спорта и молодежной политики

администрации Малодербетовского районного муниципального

образования Республики Калмыкия

МКОУ "МДСОШ им. К.Д. Убушиевой" МРМО РК

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО


УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Заместитель директора по УВР

Директор МКОУ "МДСОШ

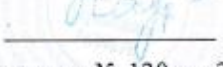
 Толмачева Л.И.

 Мухлаева Б.Д.

им.К.Д.Убушиевой

приказ № от «28» августа 2023 г.

приказ № от « » августа 2023 г.

 Каравеева З.П.
приказ № 130 от «30» августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающейся 4 «Б» класса

(Обучение на дому)

учитель: Дольцаева С.С.

с. Малые Дербеты, 2023

Адаптивная физкультура

Пояснительная записка

-Адаптированная рабочая программа по окружающему миру для 4 класса разработана на основе ФАОП начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г приказ №1023

-ФАОП НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.2)

-Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2023/2024 учебный год.

-Учебный план образовательного учреждения на 2023/2024 учебный год

В программе учтены рекомендации для обучения детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата, обусловленными задержкой психического развития различного характера

Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- 1) Знать основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;

- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- 2) освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- 3) умение радоваться успехам;
- 4) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
- 6) повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Содержание учебного предмета, курса Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся

разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более

качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Дыхательные упражнения Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- 1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- 2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- 3- умение задерживать дыхание на определенное время;
- 4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- 5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью

брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Упражнения на гибкость «Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах

позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1	Обследование физического развития и физической подготовленности. Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	2
3	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	6
11	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	4
12	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	6
19	Дыхательные упражнения. ПИ.	2
21	Упражнения на координацию	4
25	Упражнения на мышцы брюшного пресса	2
27	Упражнения на гибкость	3
30	Элементы спортивных игр	4

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1	Обследование физического развития и физической подготовленности.	1
2	Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	1
3-8	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	6
11-14	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	4
12-17	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	6
19	Дыхательные упражнения. .	1
20	Дыхательные упражнения.	1
21-24	Упражнения на координацию движения	4
25	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1
26	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1
27-29	Упражнения на гибкость	3
30	Элементы спортивных игр (футбол)	1
31	Элементы спортивных игр (Баскетбол)	1
32	Элементы спортивных игр (Пионербол)	1
33	Элементы спортивных игр	1
34	Итоговый урок	1
	ИТОГО:	34

