

**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

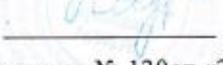
 Толмачева Л.И.

 Мухлаева Б.Д.

им.К.Д.Убушиевой

приказ № от «28» августа 2023 г.

приказ № от « » августа 2023 г.

 Караваяева 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**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
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**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

