

Утверждена
Приказ №18/3 от 05.04.2021

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1**

2021

Планируемые результаты освоения обучающимися адаптивной физической культуры.

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.

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока	Ча сы	Дата		Планируемые результаты по ФГОС		
			план	факт	лично стные	предметные	
I	Знания о физической культуре	4ч			1.1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми Ознакомление с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями. Формирование понятий:	
1	Правила поведения на уроках физической культуры, Т.Б. Чистота одежды и обуви.	1	05.09				
2	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1	06.09				
3	Значение утренней зарядки.	1	07.09				

	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.					опрятность, аккуратность. <i>Выполнять</i> правила поведения, Т.Б. на уроках физкультуры, быстро и точно реагировать на сигналы.	
4	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.	1	12.09				
II	Гимнастика	46ч					
2.1	Строевые упражнения.	10ч					
Инструктаж по ТБ при выполнении строевых упражнений							
5	Построение в колонну, шеренгу	2	13.09		1.1	<i>Овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Ознакомление</i> с понятием колонна. <i>Построение</i> в зале из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом по сигналу учителя	1.3 2.2 2.4 3.2 3.8
6	по инструкции учителя.		14.09				
7	Повороты на месте (направо, налево) под счет.	2	19.09				
8			20.09				
9	Размыкание и смыкание приставными шагами.	2	21.09				
10			26.09				
11	Перестроение из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом.	2	27.09				
12			28.09				
13	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» Игра «Запрещённое движение».	2	03.10			<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	
14			04.10				
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	8ч					
Инструктаж по ТБ при выполнении общеразвивающих упражнений							
15	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	2	05.10		1.3	<i>Иметь</i> представление о мышечной системе человека. <i>Развитие</i> само-сти и личной отве-сти за свои поступки. <i>Овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <i>Овладение</i> умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность. <i>Формирование</i> навыков контролировать свое физическое состояние. <i>Формирование, развитие и совершенствование</i> двигательных умений и навыков.	1.6 2.1 2.2 3.2 3.7
16			10.10				
17	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	2	11.10				
18			12.10				
19	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	2	17.10				
20			18.10				
21	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	2	19.10	—			
22			24.10				
2.3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	11ч					
Инструктаж. ТБ при выполнении упражнений с предметами							
23	Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	2	25.10		1.5	<i>Совершенствование</i> двигательных умений и навыков. <i>Формирование</i> представление об упражнениях с предметами. <i>Формирование</i> умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя). <i>Принимать</i> образ «хорошего	1.3 1.6 2.2 2.4 3.2 3.5
24			26.10				
25	Комплексы упражнений с флажками.	2	07.11				
26			08.11				
27	Комплексы упражнений с малыми обручами.	2	09.11				
28			14.11				
29	Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	2	15.11				
30			16.11				

31	Комплексы упражнений со скакалками. Игра-эстафета со скакалками.	2	21.11			ученика» и нести личную ответственность за здоровый образ жизни. <i>Осуществлять</i> взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	
32			22.11				
33	Комплексы с набивными мячами. Игра-эстафета «Кто быстрее?»	1	23.11				
2.4	Элементы акробатических упражнений. Инструктаж ТБ.	2ч				<i>Формирование</i> умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя). <i>Формирование</i> умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности. <i>Выполнять</i> задание в соответствии с целью урока. <i>Развитие</i> гибкости, равновесия.	1.6 2.1 2.4 3.2 3.7
34	Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке.	1	28.11		1.3		
35	Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	1	29.11				
2.5	Лазанье. Инструктаж ТБ при перелезании.	6ч					
36	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом.	2	30.11		1.5	<i>Иметь</i> представление о своих физических возможностях. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя. <i>Развитие</i> двигательных возможностей в процессе обучения. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости.	1.6 2.2 2.4 3.2 3.6
37			05.12				
38	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом.	2	06.12				
39			07.12				
40	Движение по наклонной гимнастической скамейке в сторону приставными шагами с опорой на стопы и кисти рук.	1	12.12				
41	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	13.12				
2.6	Висы. Инструктаж ТБ при выполнении висов.	4ч					
42	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	2	14.12		1.5	<i>Иметь</i> представление о своих физических возможностях. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя. <i>Развитие</i> двигательных возможностей в процессе обучения. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости.	1.6 2.2 2.4 3.2 3.6
43			19.12				
44	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.	2	20.12				
45			21.12				
2.7	Равновесие.	5ч				<i>Формирование</i> умения выполнять задание в соответствии с задачами. <i>Формирование</i> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. <i>Совершенствование</i> навыков ходьбы и развитие координационных способностей. <i>Формировать</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	1.6 2.4 2.7 3.5 3.7
	Инструктаж ТБ при ходьбе.						
46	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	2	26.12		1.3		
47			27.12				
48	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.	2	16.01				
49			17.01				
50	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	1	18.01				

V	Подвижные и коррекционные игры	2ч					
Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.							
51	Подвижные игры зимой. «Вот так карусель!»	1	23.01		1.5	<i>Формирование</i> умения выполнять задание в соответствии с целью и задачами. <i>Освоение</i> двигательных навыков, координации движений.	1.6 2.1 2.6 3.5 3.7
52	Подвижные игры зимой. «Снегурочка»	1	24.01				
III	Легкая атлетика						
3.1	Опорные прыжки.	4ч					
Инструктаж ТБ во время прыжков.							
53	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1	25.01		1.5	<i>Формирование</i> умения выполнять задание в соответствии с целью и задачами. <i>Освоение</i> двигательных навыков, координации движений.	1.6 2.1 2.6 3.5 3.7
54	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2	30.01				
55			31.01				
56	Прыжок в глубину из положения приседа.	1	01.02				
3.2	Ходьба.	6ч				<i>Формирование</i> умения выполнять задание в соответствии с задачами. <i>Совершенствовать</i> навыки ходьбы. <i>Определять</i> осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.	1.6 2.2 2.5 3.6 3.7
Инструктаж по ТБ при ходьбе.							
57	Ходьба в различном темпе.	2	06.02		1.3		
58			07.02				
59	Ходьба с выполнениями упражнений для рук	2	08.02				
60			13.02				
61	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	2	14.02				
62			15.02				
3.3	Бег.	7ч					
Инструктаж по ТБ во время бега.							
63	Знакомство с понятием «высокий старт». Игра - эстафета «Кто быстрее?»	1	20.02		1.3	<i>Знакомство</i> с разновидностями бега. <i>Формирование</i> потребности к ЗОЖ. <i>Понимать</i> значение и влияние физ. упражнений на трудовую деятельность. <i>Следовать</i> инструкциям учителя. <i>Осваивать</i> умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости при выполнении упражнений.	1.6 2.2 2.4 3.5 3.7
64	Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	2	21.02				
65			22.02				
66	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	2	27.02				
67			28.02				
68	Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.	1	01.03				
69	Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета).	1	06.03				
3.4	Прыжки.	4ч					
Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков.							
70	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	2	07.03		1.3	<i>Формирование</i> навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места, применять технику прыжков, технику приземления. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Взаимодействовать</i> с товарищами.	1.6 2.1 2.4 3.5 3.7
71			08.03				
72	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> .	1	13.03				
73	Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i> .	1	14.03				
3.5	Метание.	4ч					
Инструктаж по ТБ при выполнении метания мяча.							
74	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в гориз	2	15.03		1.3	<i>Формирование:</i> навыка метания мячей; представлений о различных позициях рук; о	1.6 2.2 2.4 3.5 3.7
75			20.03				

	ную цель (расстояние 4-8 м).					различных положениях ног. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
76 77	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель (расстояние 4-8 м).	2	21.03 22.03				
IV	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	13ч					
Инструктаж по ТБ при выполнении коррекционных упражнений.							
78 79	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	2	03.04 04.04		1.1	<i>Формировать</i> умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи. <i>Следовать</i> инструкциям учителя. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>С соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движения.	1.6 2.1 2.4 3.2 3.6
80 81	Ходьба до различных ориентиров.	2	05.04 10.04				
82	Повороты направо, налево без контроля зрения.	1	11.04				
83	Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	1	12.04				
84 85	Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.	2	17.04 18.04				
86 87	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	2	19.04 24.04				
88 89	Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	2	25.04 26.04				
90	Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	1	01.05				
V	Подвижные и коррекционные игры	12ч					
	Инструктаж ТБ во время игр						
91	Знакомство с подвижной игрой «Два сигнала».	1	02.05		1.6	<i>Совершенствование</i> изученных элементов в играх. <i>Знать</i> правила проведения подвижных игр. <i>Формировать</i> умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений и быстроту во время подвижных игр. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям учителя. <i>Принимать</i> и	1.3 2.1 2.4 3.2 3.5
92	Знакомство с подвижной игрой «Запрещенное движение».	1	03.05				
93	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи»	1	08.05				
94	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Самые сильные».	1	09.05				
95	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мяч соседу»	1	10.05				
96	Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем».	1	15.05				

97	Игры с бегом и прыжками. «Прыжки по полоскам».	1	16.05			сохранять цели и задачи. <i>Применять</i> полученные Умения в беге и прыжках во время подвижных игр. <i>Определение</i> общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей.	
98	Игры с бегом и прыжками. «Точный прыжок».	1	17.05				
99	Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам».	1	22.05				
100	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Попади в цель».	1	23.05				
101	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу».	1	24.05				
102	Повторение						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Пономарева Людмила Юрьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022