

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое  
муниципального района Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 1-09 от 30.08.19 г.

## АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

адаптивная физкультура  
(полное наименование предмета в соответствии с учебным планом, ИУП)

1 класс

(классы)

вариант 2

(уровень, этап обучения, вариант программы)

2018 - 2023

(срок реализации)

### СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность учитель физкультуры  
Ф.И.О. Семашва Н.В.  
Должность учитель физкультуры  
Ф.И.О. Туркина Е.А.  
Должность учитель физкультуры  
Ф.И.О. Токарев И.В.  
Должность \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
Должность \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

### ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

[Подпись]

Гурбанова В.А.

Дата 28.08.19 г.

### СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 26.08.19 г.  
Руководитель ШМО

[Подпись]

Пирожкова Н.С.

## **Планируемые результаты освоения программы**

Базовые учебные действия обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1 *Личностные* учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2 *Коммуникативные* учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми в процессе обучения.

3 *Регулятивные* учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4 *Познавательные* учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем сформированности.

### **Характеристика базовых учебных действий**

#### *Личностные учебные действия*

Личностные учебные действия — способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения;

готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

### ***Коммуникативные учебные действия***

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:  
вступать в контакт (учитель – ученик);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

### ***Регулятивные учебные действия***

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

принимать цели включаться в деятельность, следовать предложенному плану;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### ***Познавательные учебные действия***

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

«Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

#### **Плавание.**

***Теоретические сведения.*** Правила личной гигиены. Влияние занятий плаванием на здоровье. Прикладное значение плавания. Закаливающий эффект плавания. Понятие координационных (согласование движений рук и ног) и кондиционных (общая и специальная выносливость, гибкость) двигательных способностей. Лучшие пловцы мира, Европы, республики и их достижения.

**Практический материал.** Имитация выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Имитация выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Имитация чередование поворота головы с дыханием.

### **Коррекционные подвижные игры.**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с учителем). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** Подвижные игры; коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений.

### **Велосипедная подготовка.**

**Теоретические сведения.** Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге. Различение основных частей: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

### **Лыжная подготовка.**

**Теоретические сведения.** Правила безопасности занятий на уроках лыжной подготовки. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила предупреждения обморожений. Условия хранения и подготовки к занятиям лыжного инвентаря и обуви.

**Практический материал.** Чистка лыж от снега. Транспортировка лыжного инвентаря. Имитация движения рук. Имитация движения ног.

## **Туризм.**

***Теоретические сведения.*** Соблюдение правил поведения в походе. Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).

Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.

### **Физическая подготовка.**

*Дыхательные упражнения:* произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. 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. Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед в стороны. Хлопки в ладони. Упражнения с предметами.

*Броски, ловля, метание.* Передачи мяча. Броски среднего (маленького) мяч. Ловля среднего (маленького) мяча. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Метание в цель.

## Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	1(доп)	1	2	3	4
		Кол-во часов				
1	Плавание	8	8	8	8	8
2	Коррекционные подвижные игры	14	14	14	22	22
3	Велосипедная подготовка	5	5	5	5	5
4	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
5	Туризм	5	5	5	5	5
6	Физическая подготовка	24	24	26	18	18
	<b>Общее количество часов</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>