

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

И.о. директора ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

 Холоденина Ю.А.

Приказ № 56/08-уп_ от 31.08.2022 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптивная физкультура

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

4

(классы)

начальное общее образование I этап обучения УО (ИН) Вариант 2

(уровень, этап обучения, вариант программы)

2022-2023

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность Учитель физкультуры

Ф.И.О. Пуцкина Е.А.

Должность Учитель физкультуры

Ф.И.О. Семаева Н.В.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 Гурбанова В.А.

30.08.2022 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

Руководитель ШМО

 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) мяча. Ловля среднего (маленького) мяча. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Метание в цель.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол –во часов
1	Плавание	8
2	Коррекционные подвижные игры	22
3	Велосипедная подготовка	5
4	Лыжная подготовка	10
5	Туризм	5
6	Физическая подготовка	18
	ИТОГО	68