

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к АООП НОО вариант 7.1,
утверждённой приказом МАОУ-Гимназия № 47 «Об утверждении и введении в действие адаптированных
основных образовательных программ начального общего образования» № 44/1 от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ-Гимназия № 47



О.Ф. Болячкина

Приказ № 109/31 от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»
(1-4 классы)

Екатеринбург, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Общая характеристика коррекционного курса:

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Цель адаптивной физкультуры – *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Задачи курса:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;
- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);
- стремится помогать окружающим;
- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и. т.д.);
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)
- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно – оздорови-тельной деятельности;

- овладение базовыми межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств), ползать, бегать, прыгать, выполнять команды и инструкцию учителя;
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:*
 - 2.1 интерес к спортивным и подвижным играм;
 - 2.2 умение играть в подвижные игры и др.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Содержание программы:

Модуль 1: оздоровление по методу Бутейко К.П. волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). (38 ч.)

1. История возникновения метода. Изменение атмосферы планеты Земля. Необходимая концентрация CO₂ и условия возникновения и поддержания жизни. O₂ без CO₂ – опасность. (1 ч.)
2. Механизм оздоровительного воздействия CO₂ – снимает спазм, успокаивает, повышает иммунитет, очищает протоки внутренних органов и желез, улучшает питание тканей. (2 ч.)
3. Причина ослабления организма – глубокое дыхание. Как дышать меньше? : приемы-позы, приемы волевой регуляции («ступеньки» - вдох как нюхать, выдох тоже «ступеньки»; вдох-выдох пауза; дыхание – вдох целый...половинка...четверть), уменьшение дыхания через расслабление. (10 ч.)
4. Тренировка в ВЛГД. Пауза в дыхании как способ контроля за состоянием организма и способ тренировки. Контрольная пауза. Максимальная пауза. Пауза в покое. Пауза в нагрузке. (3 ч.)
5. Факторы уменьшения и углубления дыхания. Уменьшение: умеренный холод, умеренное тепло, умеренная физическая нагрузка, физический покой, расслабление, чистый воздух, умеренная еда, умеренное потребление белка и минимальная термообработка. Углубления : запахи, ветер, яркое солнце, перегрев, переохлаждение, переутомление, стресс, переедание, длительное горизонтальное положение. (3 ч.)
6. Принцип «во всем чуть-чуть НЕ ДО» - УМЕРЕННОСТЬ. То, что служит здоровью – уменьшает дыхание. (1 ч.)
7. Реакция оздоровления. (1 ч.)

8. Тренировка в ВЛГД. Дневник тренировок. (10 ч.)
9. Контроль самостоятельной работы в методе ВЛГД. (5 ч.)
10. Использование метода ВЛГД для регулирования физической нагрузки. (2 ч.)

Модуль 2: Релакс. (22 ч.)

1. Приемы расслабления через внушение, аутотренинг. (3 ч.)
2. Приемы расслабления через растряску. (1 ч.)
3. Приемы расслабления через растяжку. (2 ч.)
4. Сочетанное расслабление – холдинговый палсинг. (4 ч.)
5. Тепло и вибрация в расслаблении. (1 ч.)
6. Приемы Миофасциального расслабления (МФР) – прокатывание на роллах, самомассаж теннисными мячами. (4 ч.)
7. Использование приемов визуализации. (3 ч.)
8. Релакс в системе оздоровительных занятий. (4 ч.)

Модуль 3. Растяжка. (15 ч.)

1. Что нужно растянуть? Почему? (2 ч.)
2. Как можно растянуть? Приемы: «пружинка», с выдохом, с удержанием в конечной точке на выдохе, исходное положение, пассивная растяжка, в сопровождении растрясывания или вибрации, совместив с теплом или после тепловой процедуры. (4 ч.)
3. Зачем растяжка? (1 ч.)
4. Техника Постизометрической релаксации (ПИР). (4 ч.)
5. Растяжка в системе оздоровительных занятий. (4 ч.)

Модуль 4. Баланс. (15 ч.)

1. Упражнения с использованием роллов. (3 ч.)
2. Упражнения с использованием фитболов. (3 ч.)
3. Упражнения с теннисными мячами. (3 ч.)
4. Упражнения с набивными мячами. (3 ч.)
5. Различные виды планок. (3 ч.)

Модуль 5. Массаж и самомассаж. (24 ч.)

1. Массаж помощник релакса и растяжки. (1 ч.)
2. Приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, похлопывание, потряхивание. Направление массажных движений по кровотоку. (4 ч.)
3. Использование массажеров и виды массажеров. (1 ч.)
4. Массажная рукавичка. Зачем она? Игольчатые массажеры. (2 ч.)
5. Массажеры для активизации пораженной конечности. (2 ч.)
6. Комбинация техники массажа и воздействия магнитным полем. (10 ч.)
7. Массаж по биологически активным точкам. (3 ч.)
8. Массаж в системе оздоровительных занятий. (1 ч.)

Модуль 6. Приемы саморегуляции и гармонизации нервно-психического тонуса. (17 ч.)

1. Связь улыбки с состоянием всего тела. Нахмурил брови, что с талом с телом? (1 ч.)
2. Напряжение мышц лица, связь с напряжением мышц кисти и всего тела, управление напряжением и расслаблением. (1 ч.)
3. Что помогает расслаблению? Факторы: тепло; потряхивание, вибрация; растяжка; улыбка. (1 ч.)
4. Элементы аутотренинга. (1 ч.)
5. Психотехнические игры. (3 ч.)
6. Что увеличивает напряженность от физического усилия: темп, степень усилия, время удержания напряжения. (1 ч.)
7. Профилактика переутомления. Чередование усилия и расслабления. Усилие доступное и оправданное по структуре движения и состоянию организма. (2 ч.)
8. Я наблюдатель. Что я ощущаю? Что переживаю? Как себя чувствую? Чем можно улучшить самочувствие? (2 ч.)
9. Болит голова. Почему? Как успокоить? (1 ч.)
10. Болит живот. Как помочь? (1 ч.)
11. Живу в согласии с собой. Понимание себя и своего тела. (1 ч.)
12. Визуализация в технике пальминга. (3 ч.)
13. Использование приемов саморегуляции в системе оздоровления. (1 ч.)

Модуль 7. Упражнения и позы для улучшения мозгового кровообращения. (9 ч.)

1. Упражнения на расслабление. (2 ч.)
2. Перевернутые позы. «Арбуз в сеточке». Когда, сколько и как применять? (2 ч.)
3. Правильная постановка головы. (1 ч.)
4. Условия для хорошего сна. Правильная подушка. Правила выполнения упражнений для укрепления шейного отдела. Бережем шею, не охлаждаем. (1 ч.)
5. Массаж для улучшения кровообращения головы. (2 ч.)
6. Использование упражнений и поз для улучшения мозгового кровообращения в системе оздоровления. (1 ч.)

Модуль 8. Сохранение зрения. (23 ч.)

1. Приемы ВЛГД. (2 ч.)
2. Приемы релакса. (2 ч.)
3. Упражнения и позы на улучшение мозгового кровообращения. (2 ч.)
4. Приемы саморегуляции. (2 ч.)
5. Тренировка глазодвигательных мышц. (5 ч.)
6. Упражнения с мячом и другими движущимися предметами. (5 ч.)
7. Пальминг. Визуализация. (5 ч.)

Модуль 9. ОФП и совершенствование элементов. (45 ч.)

1. Ходьба и разновидности бега. (5 ч.)
2. ОРУ. (5 ч.)
3. Школа мяча.(6 ч.)
4. Элементы гимнастики. (6 ч.)
5. Техника основных силовых упражнений. (6 ч.)

6. Упражнение на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки. (6 ч.)
7. Упражнения на профилактику плоскостопия. (5 ч.)
8. Элементы спортивных игр и эстафет. (6 ч.)

Учебные элементы выполняются по преимуществу в технике сопровождения словом, что позволяет минимизировать время объяснения. Словесные формулы представляют собой динамическую цепочку из основных опорных точек двигательного действия совпадающую с ритмическим рисунком движения.

Учебный план

Модуль 1: оздоровление по методу Бутейко К.П. волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД)

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теор ия	практ ика	всего	
1	История возникновения метода. Изменение атмосферы планеты Земля. Необходимая концентрация CO ₂ и условия возникновения и поддержания жизни. O ₂ без CO ₂ – опасность.	1		1	опрос
2	Механизм оздоровительного воздействия CO ₂ – снимает спазм, успокаивает, повышает иммунитет, очищает протоки внутренних органов и желез, улучшает питание тканей.	2		2	опрос
3	Причина ослабления организма – глубокое дыхание. Как дышать меньше? : приемы-позы, приемы волевой регуляции («ступеньки» - вдыхать как нюхать, выдох тоже «ступеньки»; вдох-выдох пауза; дыхание – вдох целый...половинка...четверть), уменьшение дыхания через расслабление.	1	9	10	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Тренировка в ВЛГД. Пауза в дыхании как способ контроля за состоянием организма и способ тренировки. Контрольная пауза. Максимальная пауза. Пауза в покое. Пауза в нагрузке.	1	2	3	Опрос, педагогическое наблюдение

5	Факторы уменьшения и углубления дыхания. Уменьшение: умеренный холод, умеренное тепло, умеренная физическая нагрузка, физический покой, расслабление, чистый воздух, умеренная еда, умеренное потребление белка и минимальная термообработка. Углубления : запахи, ветер, яркое солнце, перегрев, переохлаждение, переутомление, стресс, переедание, длительное горизонтальное положение.	1,5	1,5	3	Опрос, педагогическое наблюдение
6	Принцип «во всем чуть-чуть НЕ ДО» - УМЕРЕННОСТЬ. То, что служит здоровью – уменьшает дыхание.	1		1	опрос
7	Реакция оздоровления.	1		1	опрос
8	Тренировка в ВЛГД. Дневник тренировок.	1	9	10	Опрос, педагогическое наблюдение
9	Контроль самостоятельной работы в методе ВЛГД.	3	2	5	Опрос, проверка дневников
10	Использование метода ВЛГД для регулирования физической нагрузки.		2	2	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:				38	

Модуль 2: Релакс.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теор ия	практ ика	всего	
1	Приемы расслабления через внушение, аутотренинг.		3	3	Педагогическое наблюдение
2	Приемы расслабления через растряску.		1	1	Педагогическое наблюдение
3	Приемы расслабления через растяжку.		2	2	Педагогическое наблюдение

4	Сочетанное расслабление – холдинговый палсинг.		4	4	Педагогическое наблюдение
5	Тепло и вибрация в расслаблении.	1		1	опрос
6	Приемы Миофасциального расслабления (МФР) – прокатывание на роллах, самомассаж теннисными мячами.	4		4	Педагогическое наблюдение
7	Использование приемов визуализации.	3		3	Педагогическое наблюдение
8	Релакс в системе оздоровительных занятий.	2	2	4	Опрос, педагогическое наблюдение
ИТОГО:				22	

Модуль 3. Растяжка.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Что нужно растянуть? Почему?	1	1	2	Беседа (диалог), педагогическое наблюдение
2	Как можно растянуть? Приемы: «пружинка», с выдохом, с удержанием в конечной точке на выдохе, исходное положение, пассивная растяжка, в сопровождении растрясывания или вибрации, совместив с теплом или после тепловой процедуры.		4	4	Педагогическое наблюдение
3	Зачем растяжка?	1		1	Беседа (диалог)
4	Техника Постизометрической релаксации (ПИР).		4	4	Педагогическое наблюдение
5	Растяжка в системе оздоровительных занятий.	1	3	4	Опрос, педагогическое наблюдение

ИТОГО:			15	
--------	--	--	----	--

Модуль 4. Баланс.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		теор ия	практ ика	всего	
1	Упражнения с использованием роллов.		3	3	Время удержания баланса
2	Упражнения с использованием фитболов.		3	3	Время удержания баланса
3	Упражнения с теннисными мячами.		3	3	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения с набивными мячами.		3	3	Время удержания баланса
5	Различные виды планок.		3	3	Время удержания баланса
ИТОГО:				15	

Модуль 5. Массаж и самомассаж.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		теор ия	практ ика	всего	
1	Массаж помощник релакса и растяжки.	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение
2	Приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, похлопывание, потряхивание. Направление массажных движений по кровотоку.		4	4	Педагогическое наблюдение
3	Использование массажеров и виды массажеров		1	1	Педагогическое наблюдение
4	Массажная рукавичка. Зачем она? Игольчатые массажеры.		2	2	Педагогическое наблюдение

5	Массажеры для активизации пораженной конечности.		2	2	Педагогическое наблюдение
6	Комбинация техники массажа и воздействия магнитным полем.		10	10	Педагогическое наблюдение
7	Массаж по биологически активным точкам.	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
8	Массаж в системе оздоровительных занятий.		1	1	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:				24	

Модуль 6. Приемы саморегуляции и гармонизации нервно-психического тонуса.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теор ия	практ ика	всего	
1	Связь улыбки с состоянием всего тела. Нахмурил брови, что стало с телом?		1	1	Педагогическое наблюдение
2	Напряжение мышц лица, связь с напряжением мышц кисти и всего тела, управление напряжением и расслаблением.		1	1	Педагогическое наблюдение
3	Что помогает расслаблению? Факторы: тепло; потряхивание, вибрация; растяжка; улыбка.		1	1	Педагогическое наблюдение
4	Элементы аутотренинга.		1	1	Педагогическое наблюдение
5	Психотехнические игры.		3	3	Педагогическое наблюдение
6	Что увеличивает напряженность от физического усилия: темп, степень усилия, время удержания напряжения.	0,5	0,5	1	Опрос, педагогическое наблюдение
7	Профилактика переутомления. Чередование усилия и расслабления. Усилие доступное и оправданное по структуре движения и состоянию	1	1	2	Педагогическое наблюдение

	организма.				
8	Я наблюдатель. Что я ощущаю? Что переживаю? Как себя чувствую? Чем можно улучшить самочувствие?	1	1	2	Педагогическое наблюдение
9	Болит голова. Почему? Как успокоить?	0,5	0,5	1	опрос
10	Болит живот. Как помочь?	0,5	0,5	1	опрос
11	Живу в согласии с собой. Понимание себя и своего тела.		1	1	Педагогическое наблюдение
12	Визуализация в технике пальминга.		3	3	Опрос, педагогическое наблюдение
13	Использование приемов саморегуляции в системе оздоровления.		1	1	Опрос, педагогическое наблюдение
ИТОГО:				17	

Модуль 7. Упражнения и позы для улучшения мозгового кровообращения.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		теор ия	практ ика	всего	
1	Упражнения на расслабление.		2	2	Педагогическое наблюдение
2	Перевернутые позы. «Арбуз в сеточке». Когда, сколько и как применять?		2	2	Педагогическое наблюдение
3	Правильная постановка головы.		1	1	Педагогическое наблюдение
4	Условия для хорошего сна. Правильная подушка. Правила выполнения упражнений для укрепления шейного отдела. Бережем шею, не охлаждаем.	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение
5	Массаж для улучшения		2	2	Педагогическое

	кровообращения головы.				наблюдение
6	Использование упражнений и поз для улучшения мозгового кровообращения в системе оздоровления.		1	1	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:				9	

Модуль 8. Сохранение зрения.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теор ия	практ ика	всего	
1	Приемы ВЛГД.		2	2	Педагогическое наблюдение
2	Приемы релакса.		2	2	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения и позы на улучшение мозгового кровообращения.		2	2	Педагогическое наблюдение
4	Приемы саморегуляции.		2	2	Педагогическое наблюдение
5	Тренировка глазодвигательных мышц.		2	5	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения с мячом и другими движущимися предметами.		5	5	Педагогическое наблюдение
7	Пальминг. Визуализация.		5	5	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:				23	

Модуль 9. ОФП и совершенствование элементов.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теор ия	практ ика	всего	

1	Ходьба и разновидности бега.		5	5	Педагогическое наблюдение
2	ОРУ.		5	5	Педагогическое наблюдение
3	Школа мяча.		6	6	Педагогическое наблюдение
4	Элементы гимнастики.		6	6	Педагогическое наблюдение
5	Техника основных силовых упражнений.		6	6	Педагогическое наблюдение
6	Упражнение на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.		6	6	Педагогическое наблюдение
7	Упражнения на профилактику плоскостопия.		5	5	Педагогическое наблюдение
8	Элементы спортивных игр и эстафет.		6	6	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:				45	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498048

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен с 09.01.2023 по 09.01.2024