

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Боготольский район

МКОУ Чайковская СОШ

РАССМОТРЕНО

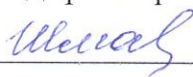
на заседании МО



Бакланова Л.Н.
Протокол № 1
от «10» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО


зам. директора по УВР



Шмарловская А.С.
от «11» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Измалкова И.К.
Приказ № 145
от «14» августа 2023 г.



Календарно-тематическое планирование

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающегося 6 класса

п. Чайковский 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи изучения предмета: разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: формирование и совершенствование основных и прикладных

- двигательных навыков; формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка»,

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении предмета, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Оценка достижений предметных результатов основывается на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

«выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Методы и средства оценки: практические задания (исходя из возможностей ребенка). *Критерии:* степень самостоятельности и потребности в посторонней помощи (самостоятельно, направляющая, контролирующая, стимулирующая), полнота знаний, прочность усвоения и умения их применять.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в течении 13 лет (с 1 по 12 класс).

На втором этапе (6-12год обучения), в объеме 544 учебных часа за 8 лет обучения:

5 класс – в объеме 2 часа в неделю -68 часов

6 класс – в объеме 2 часа в неделю -68 часов

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2.Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3.Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

6 класс

Физическая подготовка

Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. 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, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в

умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Вис на рейке. Перелезание через препятствия. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Коррекционные подвижные игры

«Стоп, хоп, раз». «Болото». «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по тоннелю, бег, передача эстафеты. «Пятнашки». «Рыбаки и рыбки». «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». «Быстрые санки». «Строим дом».

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.

Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов | Планируемая дата | Фактическая дата |
|-------|---|------------------|------------------|------------------|
| 1 | Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох. | 2 | | |
| 2 | Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох. | 2 | | |
| 3 | Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари». | 2 | | |
| 4 | Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари». | 2 | | |
| 5 | Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос». | 2 | | |
| 6 | Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос». | 2 | | |
| 7 | Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. | 2 | | |
| 8 | Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений. | 2 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 9 | Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос». | 2 | | |
| 10 | Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч. | 2 | | |
| 11 | Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. | 2 | | |
| 12 | Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. | 2 | | |
| 13 | Прохлопывание простого ритмического рисунка. | 2 | | |
| 14 | Выполнение упражнения в медленном темпе. | 2 | | |
| 15 | Протопывание заданного ритмического рисунка. | 2 | | |
| 16 | Прохлопывание ритмического рисунка знакомой попевкой. | 2 | | |
| 17 | Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка | 2 | | |
| 18 | Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных | 2 | | |
| 19 | Ходьба по кругу. Ходьба на носках. | 2 | | |
| 20 | Ходьба по кругу. Ходьба на носках. | 2 | | |
| 21 | Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. | 2 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 22 | Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. | 2 | | |
| 23 | Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. | 2 | | |
| 24 | Чередование бега с ходьбой. | 2 | | |
| 25 | Чередование бега с ходьбой. | 2 | | |
| 26 | Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. | 2 | | |
| 27 | Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. | 2 | | |
| 28 | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | 2 | | |
| 29 | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | 2 | | |
| 30 | Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. | 2 | | |
| 31 | Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. | 2 | | |
| 32 | Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. | 2 | | |
| 33 | «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах. | 2 | | |
| 34 | «Ходит курочка – наседка». | 2 | | |

**Материально-техническое оснащение учебного предмета
предусматривает:**

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

***дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

***спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.