

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ачинская школа № 3»

Рассмотрено
Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

Согласовано
Заместитель директора по
учебной работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Отделение № 2
Кокоулина Е.А.

Утверждено

Приказ № 362/17
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: адаптивная физическая культура

Класс: 6 «Ж» 7 «Д»

Учитель: Денискин Евгений Сергеевич

Ачинск, 2021 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	2
2. Содержание программы	3
3. Учебно-тематический план	4
4. Условия реализации программы	5
5. Календарно-тематическое планирование	6

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена для обучающихся 6ж, 7д классов на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, сложными дефектами.

Цель программы: освоение обучающимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В современной системе специального образования адаптивная физическая культура выступает составной частью коррекционно-развивающего процесса. На уроках адаптивной физической культуры формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, расширение и совершенствование физических возможностей, способствующих формированию у детей с особенностями психофизического развития движений и двигательных действий, востребованных во всех сферах настоящей и будущей жизнедеятельности: в самообслуживании, быту, труде, досуге и др.

Так как у обучающихся этой категории имеются значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, то это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Каждый урок планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В классе обучаются учащиеся с подготовительной и специальной А физкультурной группой.

Обучающиеся, освобожденные от физической нагрузки на основании врачебной комиссии, освобождаются только от физической нагрузки на уроке и обязаны выполнять все остальные требования программы.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, сложными дефектами. Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с СанПин. Изучение предмета рассчитано в 6,7 классах на 102 часа (по 3 ч. в неделю). Срок реализации программы 1 год.

Формой промежуточной аттестации являются практические задания согласно планируемому результатом освоения образовательной программы и с учетом индивидуальных образовательных возможностей каждого обучающегося. Практические задания разрабатываются педагогом с учетом содержания учебного материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам полугодия и года, отражается в календарно-тематическом

Содержание программы:

В программу включены физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

6 класс Общеразвивающие и корригирующие упражнения: дыхательные упражнения, упражнения для мышц шеи, для развития мышц кистей рук и пальцев, для развития мышц рук и плечевого пояса, для укрепления мышц туловища, для укрепления мышц спины и живота, упражнения для ног, упражнение на расслабление мышц, на формирование правильной осанки.

Построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя; повороты направо, налево с указанием направления учителем; равнение по носкам в шеренге; выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Ходьба и бег: ходьба, начиная с левой ноги; ходьба с носка; бег парами наперегонки; бег в медленном темпе с соблюдением строя.

Прыжки: прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжок в длину с шага; прыжок в глубину с высоты 50 см. с поворотом на 45°; прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза: сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча; переключивание мяча из руки в руку перед собой и над головой; подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места в дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола, броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переключивание палки из одной руки в другую.

Лазание, подлезание, перелезание. Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, обруч).

Игры: футбол (по упрощенным правилам). баскетбол (по упрощенным правилам), «Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

7 класс Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: грудное и брюшное дыхание, дыхание в положении лежа. Основные положения и движения: повторение и закрепление основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе. Упражнения на осанку. Ритмические упражнения: выполнение простейших движений в ритме со словами.

Построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе (быстро, медленно); с сохранением интервала.

Прыжки. Прыжки в длину с 2-3 шагов.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза: подбрасывание и ловля предметов, поочередные перехваты; переноска тяжелых грузов. Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, переключивание его из руки в руку. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность.

Лазание, подлезание, перелезание: подлезание под препятствие с предметом. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, стояние на балансирующей доске

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Футбол (по упрощенным правилам). Продолжение обучения учащихся приемам передачи и отбивания мяча. Знакомство учащихся со способами ведения мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами. Обучение учащихся попаданию мячом в предметы, забиванию мяча в ворота.

Игры: «Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение вокруг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени		Количество		Примечание
		6«ж» кл.	7«д» кл.	Контрольных работ	Практических/лабораторных, самостоятельных и др. видов работ	
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	20	33	1		
2	Построения, перестроения	7	7			
3	Ходьба и бег	19	17	1		
4	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	15	11			
5	Прыжки.	4	4			
6	Игры	31	24	1		
7	Ползание и лазанье	6	6			
	Всего	102	102			

Формы промежуточной аттестации

Задания промежуточной аттестации.

Практические задания			
по итогам полугодия	по итогам полугодия	по итогам года	по итогам года
Минимальный уровень	Достаточный уровень		
. Выполнение исполнительных команд при построении и перестроении. Демонстрация развития физических качеств при помощи учителя	Выполнение исполнительных команд при построении и перестроении. Демонстрация развития физических качеств через самостоятельное выполнение комбинированного комплекса упражнений	Практическое применение (перенос) полученных знаний, умений в спортивно-оздоровительной деятельности. Демонстрация развития физических качеств через подвижные игры и эстафеты с помощью учителя	Практическое применение (перенос) полученных знаний, умений в спортивно-оздоровительной деятельности. Демонстрация развития физических качеств через подвижные игры и эстафеты.

Условия реализации программы.

1. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
3. Гимнастические палки, обручи, скакалки.
4. Гимнастическая скамейка.
5. Полусферы гимнастические
6. Гимнастические напольные маты.
8. Гимнастические стенки,
9. Гимнастические скамейки
10. Дидактический материал

Литература и средства обучения:

1. Физическая культура. 5-6-7 классы. Учебник" для Общеобразовательных организаций. Издательство: Просвещение, 2018 г.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
4. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
5. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.