

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Шиловский муниципальный район Рязанской области
МБОУ Ерахтурская сош

РАССМОТРЕНО

Директор школы

Аксенова Марина
Анатольевна
Протокол №1 от «29.» 08
24 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Усанова Нина
Валентиновна
Приказ №107 от «29» 0824
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Аксенова Марина
Анатольевна
Приказ №107 от «29» 0824 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 класса

с.Ерахтур 24 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика предмета

Адаптированная программа основного общего образования по предмету «адаптивная физкультура» адресована обучающемуся, который характеризуется уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечается нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, бедность словарного запаса, трудности произвольной саморегуляции.

В основу отбора содержания обучения положены следующие наиболее важные методические принципы: анализ конкретного учебного материала с точки зрения его общеобразовательной ценности и необходимости изучения в школе; возможность широкого применения изучаемого материала на практике; взаимосвязь вводимого материала с ранее изученным; обеспечение преемственности с дошкольной физической подготовкой; обогащение физического опыта школьников за счёт включения в курс дополнительных вопросов, традиционно не изучавшихся в начальной школе.

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

Целью занятий по предмету «Адаптивная физкультура» является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ учебный предмет адаптивная физкультура выделяет в качестве самостоятельного предмета инвариантной части и отводит 68 часов для обязательного изучения на этапе основного общего образования в 5 классе, из расчета 2 часа в неделю.

С учетом годового календарного учебного графика в 5 классе нахождение программного материала отводится 34 учебные недели, 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Содержание программы

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для поддержания мышечного тонуса.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

График прохождения программного материала

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Сроки прохождения
1	Пальчиковые игры	14 ч	01.09.20 - 20.05.21 г.
2	Игры с мячом	17 ч	01.09.20 - 20.05.21 г.
3	Спортивные коррекционно – развивающие упражнения	37 ч	01.09.20 - 20.05.21 г.
	Итого:	68ч	

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Вид контроля
			план	факт	
1 четверть					
1	Диагностика	1	01.09.20		Текущий
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	03.09.20		Текущий
3	Первая помощь при травмах.	1	08.09.20		Текущий
4	Правильное позиционирование	1	10.09.10		Текущий
5	Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале..	1	15.09.20		Текущий
6	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	17.09.20		Текущий
7	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	22.09.20		Текущий
8	Что такое утренняя гимнастика	1	24.09.20		Текущий
9	Правила составления и выполнение утренней зарядки	1	29.09.20		Текущий
10	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1	01.10.20		Текущий
11	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1	06.10.20		Текущий
12	Захват предметов	1	08.10.20		Текущий
13	Упражнения с обручами.	1	13.10.20		Текущий

14	Упражнения с обручами.	1	15.10.20		Текущий
15	Упражнения с гимнастическими палками.	1	20.10.20		Текущий
16	Упражнения с гимнастическими палками.	1	22.10.20		Текущий
17	Упражнения с флажками.	1	27.10.20		Текущий
18	Упражнения с флажками.	1	29.10.20		Текущий
	2 четверть				
19	Пальчиковая гимнастика	1	10.11.20		Текущий
20	Комплекс упражнений для суставов ног	1	12.11.20		Текущий
21	Комплекс упражнений для суставов ног	1	17.11.20		Текущий
22	Комплекс упражнений для подвижности голеностопа	1	19.11.20		Текущий
23	Пальчиковая гимнастика	1	24.11.20		Текущий
24	Пальчиковая гимнастика	1	26.11.20		Текущий
25	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.	1	01.12.20		Текущий
26	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.	1	03.12.20		Текущий
27	Упражнения с флажками.	1	08.12.20		Текущий
28	Пальчиковая гимнастика	1	10.12.20		Текущий
29	Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.	1	15.12.20		Текущий
30	Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.	1	17.12.20		Текущий
31	Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.	1	22.12.20		Текущий
32	Пальчиковая гимнастика	1	24.12.20		Текущий
33	Катание мяча	1	29.12.20		Текущий
	3 четверть				
34	Катание мяча	1	12.01.21		Текущий
35	Ловля мяча	1	14.01.21		Текущий
36	Ловля мяча	1	19.01.21		Текущий
37	Упражнения для кисти и пальцев рук	1	21.01.21		Текущий
38	Упражнения для кисти и пальцев рук	1	26.01.21		Текущий
39	Катание мяча одной рукой	1	28.01.21		Текущий
40	Катание мяча одной рукой	1	02.02.21		Текущий
41	Упражнения с обручем	1	04.02.21		Текущий
42	Упражнения с обручем	1	09.02.21		Текущий
43	Упражнения с флажком	1	11.02.21		Текущий
44	Упражнения с флажком	1	16.02.21		Текущий
45	Катание мяча от себя к педагогу	1	18.02.21		Текущий
46	Катание мяча от себя к педагогу	1	25.02.21		Текущий
47	Игры с мячом	1	02.03.21		Текущий
48	Катание мяча	1	04.03.21		Текущий
49	Катание мяча	1	09.03.21		Текущий
50	Ловля мяча	1	11.03.21		Текущий
51	Ловля мяча	1	16.03.21		Текущий
52	Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины:	1	18.03.21		Текущий
	4 четверть				
53	Комплекс упражнений в положении лежа для	1	30.03.21		Текущий

	укрепления мышц спины:				
54	Упражнения на координацию движений рук	1	01.04.21		Текущий
55	Упражнения на координацию движений рук	1	06.04.21		Текущий
56	Упражнения с большими мячами.	1	08.04.21		Текущий
57	Упражнения с большими мячами.	1	13.04.21		Текущий
58	Упражнения с маленькими мячами.	1	15.04.21		Текущий
59	Упражнения с маленькими мячами.	1	20.04.21		Текущий
60	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1	22.04.21		Текущий
61	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1	27.04.21		Текущий
62	Упражнения для укрепления мышц живота	1	29.04.21		Текущий
63	Упражнения для укрепления мышц живота	1	04.05.21		Текущий
64	Упражнения с мячом	1	06.05.21		Текущий
65	Упражнения с мячом	1	11.05.21		Текущий
66	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1	13.05.21		Текущий
67	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1	18.05.21		Текущий
68	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1	20.05.21 25.05.21		Итоговый

Формы средства контроля

Проверка знаний, умений и навыков необходима для выявления уровня особенностей познавательной деятельности учащихся. Проверка знаний выполняет следующие функции: обучающую, воспитывающую, оценочную. В связи с индивидуальными возможностями учащихся и с учетом их психофизического развития программа не предполагает требований к оценке учебных достижений, но усилия каждого учащегося должны стимулироваться и поощряться. Нами используются следующие виды контроля: текущий, периодический и итоговый. Каждый вид контроля помогает педагогу объективно оценивать знания, умения и навыки умеренно и тяжело умственно отсталых учащихся. Контроль усвоения материала данной программы рекомендуется проводить в конце учебного года. Итоговая оценка освоения программы по предмету «Адаптивная физкультура» направлена на оценку достижения учащимися планируемых результатов. Результаты итоговой оценки освоения программы будут использованы для принятия решения о переводе в следующий класс.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы

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.

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

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

