


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Заларинская основная общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей

Протокол № 1

от «29» августа 2019 г.

Головнина Л.А. 

«Согласовано»


Зам. директора по УВР

Багинская Н.В. 

«30» августа 2019 г.

«Утверждено»

Директор школы

/Бендик И.В. 

«30» августа 2019 г.

Календарно-тематическое планирование
«Адаптивная физкультура» для 3 класса
(обучение на дому по адаптированной основной
общеобразовательной программе для обучающихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 2)

Срок действия – 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю - 0,5 часа,
1,5ч. – самост. работы
итого 2 ч.

Разработала:
Учитель: Нефедьева О.С.

п.Залари, 2019г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Адаптивная физкультура»

составлена в соответствии со следующими нормативными документами.

№	Нормативный документ
1.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст.2, п.9;
2.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
3.	Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2008 года № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»
4.	Письмо Минобрнауки России от 10.12.2012 №07-832 «О направлении Методических рекомендаций по организации обучения на дому детей-инвалидов с использованием дистанционных образовательных технологий»
5.	Приказ Минобрнауки от 19 декабря 2014 года №1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
6.	Приказ Минобрнауки от 19 декабря 2014 года №1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
7.	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 года №26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
8.	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Методическое письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
9.	Положение о разработке рабочей программы (курса) МБОУ Заларинская ООШ

Учебно-методическое обеспечение предмета

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1				

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

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета

Занятия по предмету «Адаптированная физкультура» проводятся 2 раза в неделю. Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях 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 и т. п.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Место предмета в учебном плане 3 класса

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 66 часов в год, с учетом дополнительных каникул, предусмотренных для 3 класса.

2. Планируемые результаты освоения программы во 3 классе

Личностные	<p>формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</p> <p>формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Метапредметные	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>оценивать правильность выполнения действия;</p> <p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>

	<p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Умение структурировать знания, – Выделение и формулирование учебной цели. – Поиск и выделение необходимой информации – Анализ объектов; – Синтез, как составление целого из частей – Классификация объектов. <p>Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)</p> <p>Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</p> <p>контролировать действия партнёра;</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия</p>
Предметные	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; ÿ характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; ÿ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ÿ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; ÿ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), ÿ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; ÿ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; ÿ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; ÿ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. вести</p>

	тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; и целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
--	--

Содержание учебного предмета

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.

- Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры.
- Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.
- Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.

Ходьба в заданном направлении совместно с учителем (к игрушке).

Ходьба с предметом в руке совместно с учителем.

Ходьба по сенсорной тропе.

Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.

Ходьба по сенсорной тропе.

Общеразвивающие упражнения:

Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом)).

Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед)

Выполнение движений головой: в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе),

«круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).

Выполнение движений головой: в положении стоя или сидя.

Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.

Выполнение движений плечами

Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.

Выполнение прыжков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу

Подскоки на мячах – фитболах.

Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.

Катание, бросание, ловля округлых предметов.

Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.

Ловля мяча, брошенного учителем.

Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности	1
2	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры	2
3		
4		
5	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.	2
6	Совместные игры с мячом.	1
7	Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба по кругу	1
8	Ходьба за учителем.	1
9	Ходьба в заданном направлении совместно с учителем (к игрушке).	2
10		
11	Ходьба с предметом в руке совместно с учителем.	3
12		
13		
14	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу	2
15		
16	Ходьба по сенсорной тропе	1
17	Общеразвивающие упражнения: Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	2
18		
19	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом))	2
20		
21	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед)	1
22	Выполнение движений головой: в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя.	2
23		
24	Повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе).	1
25	«Круговые» движения» (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	2
26		
27	Выполнение движений головой: в положении стоя или сидя	1
28	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	2
29		
30	Выполнение движений плечами	
31	Катание, бросание, ловля округлых предметов. Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	2
32		
33	Ловля мяча, брошенного учителем.	2
34		
35	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу	3
36		
37		
38	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы)	2
39		
40	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	2
41		
42	Лазание и подлезание Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	
43		
44	Сидение на полу (с опорой, без 5 текущий 99 опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине». Подлезание под дугой.	
45		
46		
47	Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на	

48	коленях.	
49	Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях».	2
50		
51	Народные игры	2
52		
53	Овладеть основными положениями и движениями рук, ног,	2
54	туловища, головы в сочетании с правильным дыханием	
55	Овладеть техникой бросков в ловли мяча.	2
56		
57	Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных	3
58	положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки,	
59	предупреждения плос-костопия, комплексы упражнений без предметов.	
60	Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных	3
61	положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки,	
62	предупреждения плос-костопия, комплексы упражнений с предметами	
63	Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки.	1
64	Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову).	1
65	Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными по-ложениями рук.	1
66	Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см.	1
67	Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших	2
68	мячей или других предметов.	
	Итого	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА УРОКОВ К КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНУ

	урок	Самостоятельная работа
I четверть	4	12
II четверть	4	12
III четверть	5	15
IV четверть	4	12
	17 ч.	51 ч.

I четверть	4
II четверть	4
III четверть	5
IV четверть	4
Всего	17 ч.

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 34 учебные недели при количестве __2__ уроков в неделю, всего _68__ уроков. При соотношении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило _68__ уроков.

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету «Адаптированная физкультура»
3 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности	1
2	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры	2 с.р.
3		
4	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.	1\1 с.р.
5		
6	Совместные игры с мячом.	1 с.р.
7	Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба по кругу	1 с.р.
8	Ходьба друг за другом.	1 с.р.
9	Ходьба в заданном направлении совместно с учителем (к игрушке).	1\1 с.р.
10		
11	Ходьба с предметом в руке совместно с учителем.	1\2 с.р.
12		
13		
14	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу	1\1 с.р.
15		
16	Ходьба по сенсорной тропе	1
17	Общеразвивающие упражнения: Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	2 с.р.
18		
19	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом))	2 с.р.
20		
21	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед)	1 с.р.
22	Выполнение движений головой: в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя.	2 с.р.
23		
24	Повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе).	1
25	«Круговые» движения» (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	2 с.р.
26		
27	Выполнение движений головой: в положении стоя или сидя	1 с.р.
28	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1\1 с.р.
29		
30	Выполнение движений плечами	
31	Катание, бросание, ловля округлых предметов. Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1\1 с.р.
32		
33	Ловля мяча, брошенного учителем.	1\1 с.р.
34		
35	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу	1\2 с.р.
36		
37		
38	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы)	2 с.р.
39		
40	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	1\1 с.р.
41		
42	Лазание и подлезание Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1 с.р.
43		
44	Сидение на полу (с опорой, без 5 текущий 99 опоры), на стуле,	1 с.р.

45		сидеть из положения «лежа на спине». Подлезание под дугой.	
46			
47		Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях.	1 с.р.
48			
49		Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях».	2 с.р.
50			
51		Народные игры	1\1 с.р.
52			
53		Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием	1\1 с.р.
54			
55		Овладеть техникой бросков в ловли мяча.	2 с.р.
56			
57		Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плос-костопия, комплексы упражнений без предметов.	1\2 с.р.
58			
59			
60		Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плос-костопия, комплексы упражнений с предметами	1\2 с.р.
61			
62			
63		Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки.	1 с.р.
64		Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову).	1 с.р.
65		Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными по-ложениями рук.	1 с.р.
66		Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см.	1 с.р.
67		Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов.	1\1 с.р.
68			
		Итого	68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные мячи;
- технические средства: ноутбук, колонка;
- аудио и видеоматериалы.

Список используемой литературы:

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб.пособие /Л. Н. Ростомашвили. — М.: Советский спорт, 2009. — 224 с.
2. Баряева Л.Б., Бгажнокова И.М., Бойков Д.И., Зарин АМ., Комарова С.В. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).
- 3.Ростомашвили Л.Н. Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое воспитание»: Учебно-методическое пособие по подготовке, организации и проведению педагогической практики студентов.