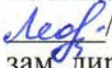


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Берёзовологская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на методическом совете
МБОУ «Берёзовологская
ООШ»
протокол №1
от «28» 08 2021г.

«Согласовано»
 /Леонова А.А.
зам. директора
по УВР
«28» 08 2021г.

«Утверждаю»
 /Николаева Н.В.
директор МБОУ
«Берёзовологская ООШ»
Приказ №01-12-168
«31» августа 2021г.



**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре (АФК)
для 6 класса
на 102 часа**

Программу составила
Лопатина Юлия Ивановна,
учитель физической культуры

д. Берёзовый Лог
2021 г.

Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа общего образования по предмету адаптивная физическая культура для 6 класса направлена на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. На основании заключения ТПМПК обучающийся признан ребенком с ограниченными возможностями здоровья, рекомендовано обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с НОДА.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599).

Цель: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучать основам техники движений, формировать жизненно необходимые навыки и умения;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- формировать необходимые знания в области физической культуры личности;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитывать нравственные и волевые качества, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- корректировать техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- корректировать и развивать координационные способности - согласованность движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- корректировать и развивать физическую подготовленность - мышечную силу, элементарные формы скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

Объем учебного времени:

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального занятия (3 ч. в неделю).

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета(68+34ч)

Общеразвивающие упражнения (29ч)

Основные ИП и движения головы, рук и ног. Упражнения с предметами и без предметов. Различные виды передвижений. Упражнения в положении лежа на животе. Упражнения в положении лежа на спине. Правильные дыхательные упражнения. Упражнения с удержанием груза на голове. Переход из одного смешанного виса в другой.

Ходьба и бег, лазание и перелезание (11ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Свободный бег. Лазание по наклонной скамейке. Лазание через препятствие. Прыжки на месте. Метание набивного мяча из-за головы. Метание набивного мяча и других легких предметов. Ходьба по бревну.

Упражнения для профилактики плоскостопия (3ч)

Ходьба на носках, на пятках с мячом. Упражнения на ортопедических ковриках. Вращение грузов стопами к себе, от себя.

Подвижные игры и приемы спортивных игр (6ч)

Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передачи волейбольного мяча. Перекаты, передачи, ловля мяча. Музыкальные подвижные игры. Подвижные игры под музыку.

Легкоатлетические упражнения (9ч)

Ходьба и бег. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Прыжки. Прыжки с продвижением. Прыжки на одной ноге. Метание мяча. Метание малого мяча

Гимнастика с основами акробатики (10ч)

Группировка. Перекаты. Перекаты в группировке, лежа на животе. Группировка Игра «Космонавты». Развитие координации. Равновесие. Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Лазания по гимнастической стенке. Наклон вперед из положения сидя и лежа. Лазания по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Фигуры». Перелезание через коня.

Шахматы (34ч)

Шахматная доска и фигуры. Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки юного шашиста. Понятие о здоровом образе жизни. Шахматная доска. Поля, линии, их обозначение. Легенда о возникновении шашек. Ходы и взятие фигур Упражнения на выполнение ходов пешками. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске. Цель и результат шашечной партии Способы защиты. Открытые и двойные ходы. Обучение алгоритму хода. Выигрыш, ничья, виды ничьей. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов. Общие принципы разыгрывание партии.

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре для 6 класса на 2021-2022 учебный год

Тематическое планирование по физической культуре для 6 - го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
- поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;
- инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации;
- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;
- привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов;
- анализировать реальное состояние дел в учебном классе/группе;
- привлечь внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества;
- помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности;
- воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще;
- развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
- учитывать культурные различия обучающихся, половозрастные и индивидуальные особенности детей;
- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.

№	дата		Тема урока	Форма урока
	План.	Факт		
Общеразвивающие упражнения (29ч)				
1			Основные ИП и движения головы, рук и ног. Урок – демонстрация достижений.	Урок – демонстрация достижений
2			Упражнения с предметами и без предметов.	Урок - игра
3			Различные виды передвижений.	Урок - здоровье
4			Основные положения рук. Урок – конкурс.	Урок - конкурс
5			Упражнения в положении лежа на животе.	Урок – демонстрация достижений
6			Упражнения в положении лежа на спине. Урок – игра.	Урок - игра
7			Упражнения для укрепления мышц стопы.	Урок - здоровье
8			Правильные дыхательные упражнения.	Урок - конкурс

9		Передача мяча. Урок – демонстрация достижений.	Урок – демонстрация достижений
10		Перекатывание мяча друг другу.	Урок - игра
11		Подбрасывание и перебрасывание мяча. Урок – здоровье.	Урок - здоровье
12		Броски и ловля мяча.	Урок - конкурс
13		Упражнения лежа на животе.	Урок – демонстрация достижений
14		Перешагивания через палку. Урок – игра.	Урок - игра
15		Упражнения лежа на спине.	Урок - здоровье
16		Упражнения с удержанием груза на голове.	Урок - конкурс
17		Упражнения в равновесии.	Урок – демонстрация достижений
18		Ходьба приставными шагами.	Урок - игра
19		Смешанные висы. Урок – здоровье.	Урок - здоровье
20		Переход из одного смешанного виса в другой.	Урок - конкурс
21		Вис лежа на спине.	Урок – демонстрация достижений
22		Упражнения развивающие навыки движения. Урок – игра.	Урок - игра
23		Выполнение движений головой.	Урок - здоровье
24		Занятия для нормализации суставных функций.	Урок - конкурс
25		Выполнение движений руками. Урок – демонстрация достижений.	Урок – демонстрация достижений
26		Выполнение движений пальцами рук.	Урок - игра
27		Занятия для мускулатуры живота.	Урок - здоровье
28		Упражнения для мышц живота. Урок – конкурс.	Урок - конкурс
29		Упражнения для мышц спины.	Урок - соревнование
Ходьба и бег, лазание и перелезание (11ч)			
30		Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	Урок – демонстрация достижений
31		Свободный бег. Урок – игра.	Урок - игра
32		Лазание по наклонной скамейке.	Урок - здоровье
33		Лазание по гимнастической стенке.	Урок - конкурс
34		Лазание через препятствие.	Урок – демонстрация достижений
35		Прыжки на месте.	Урок - игра
36		Метание набивного мяча из-за головы. Урок – здоровье.	Урок - здоровье
37		Метание набивного мяча и других легких предметов.	Урок - конкурс
38		Метания в цель. Урок – демонстрация достижений.	Урок – демонстрация достижений
39		Переходы из высокого положения в низкое и наоборот.	Урок - игра

40		Ходьба по бревну.	Урок - здоровье
Упражнения для профилактики плоскостопия (3ч)			
41		Ходьба на носках, на пятках с мячом.	Урок – демонстрация достижений
42		Упражнения на ортопедических ковриках. Урок – игра.	Урок - игра
43		Вращение грузов стопами к себе, от себя.	Урок - здоровье
Подвижные игры и приемы спортивных игр (6ч)			
44		Передача мяча двумя руками от груди.	Урок – демонстрация достижений
45		Передача мяча одной рукой от плеча. Урок – игра.	Урок - игра
46		Передачи волейбольного мяча.	Урок - здоровье
47		Перекаты, передачи, ловля мяча.	Урок - конкурс
48		Музыкальные подвижные игры.	Урок – демонстрация достижений
49		Подвижные игры под музыку.	Урок - игра
Легкоатлетические упражнения (9ч)			
50		Ходьба и бег.	Урок – демонстрация достижений
51		Ходьба под счет. Урок – игра.	Урок - игра
52		Обычный бег. Урок – здоровье.	Урок - здоровье
53		Бег с ускорением. Урок – конкурс.	Урок - конкурс
54		Прыжки. Урок – демонстрация достижений.	Урок – демонстрация достижений
55		Прыжки с продвижением.	Урок - игра
56		Прыжки на одной ноге.	Урок - здоровье
57		Метание мяча.	Урок - конкурс
58		Метание малого мяча.	Урок – демонстрация достижений
Гимнастика с основами акробатики (10ч)			
59		Группировка. Перекаты.	Урок – демонстрация достижений
60		Перекаты в группировке, лежа на животе.	Урок - игра
61		Группировка Игра «Космонавты». Развитие координации.	Урок - здоровье
62		Равновесие. Строевые упражнения. Урок – конкурс.	Урок - конкурс
63		Повороты направо, налево.	Урок – демонстрация достижений
64		Лазания по гимнастической стенке.	Урок - игра
65		Наклон вперед из положения сидя и лежа.	Урок - здоровье
66		Лазания по гимнастической стенке.	Урок - конкурс

67			Лазание по гимнастической стенке. Игра «Фигуры».	Урок – демонстрация достижений
68			Перелезание через коня. Урок – конкурс.	Урок - конкурс

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре для 6 класса на 2021-2022 учебный год (шахматы)

№	дата		Тема урока	Форма урока
	План.	Факт		
Шахматы (34 ч)				
1			Игра “на мат” с первых ходов партии. Детский мат. Защита.	Урок - игра
2			Решение заданий “Поймай ладью”, “Поймай ферзя”.	Урок - викторина
3			Шахматы – это спорт. Урок - игра.	Урок - игра
4			Шахматы – наука, искусство	Урок - соревнование
5			Правила игры. Цель игры. Урок – конкурс.	Урок - конкурс
6			Понятие о плане в игре. Урок - викторина	Урок - викторина
7			Сравнительная сила фигур.	Урок - игра
8			Влияние позиции на состояние сил	Урок - соревнование
9			Ходы фигур и их особенности.	Урок - конкурс
10			Организация подвижности. Заграждение, отрезание полей.	Урок - викторина
11			Защищающая фигура. Связка. Отсутствие времени.	Урок - игра
12			Форсирующие ходы. Шах. Двойной удар. Урок - игра.	Урок - соревнование
13			Взятие. Превращение пешек. Угроза.	Урок - конкурс
14			Взаимодействие фигур. Урок - викторина	Урок - викторина
15			Нападение на незащищенного короля.	Урок - игра
16			Централизация. Концентрация сил против важного пункта.	Урок - соревнование
17			Прорыв пешечной позиции. Выигрыш темпа и цугцванг.	Урок - конкурс
18			Противодействие планам противника.	Урок - викторина
19			Техника расчета. Урок - игра.	Урок - игра
20			Правило квадрата. Урок - соревнование	Урок - соревнование
21			Подсчет ходов. Урок - конкурс	Урок - конкурс
22			Подсчет количества ударов.	Урок - викторина

