

Календарно-тематическое планирование в коррекционной школе
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура», представленное в рабочей программе, соответствует

АООП НОО

Учебным планом на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе отводится – 94 ч. (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в четырех разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика», «Подвижные игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с

помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в

цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Подвижные игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	30
3	Легкая атлетика	32
4	Подвижные игры	32
	Итого:	94

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;

- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Программа формирования базовых учебных действий

Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы является:

- 1) Формирование мотивационного компонента учебной деятельности.
- 2) Овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности.
- 3) Развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагогического работника.

Характеристика базовых учебных действий.

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Учебно-методический комплекс (УМК).

Программа	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) МКОУ С(К)ОШИ VIII вида, 1 вариант.
Методическая литература	В. М. Мозгова. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М : «Просвещение»,2009.
Электронные образовательные ресурсы	Образовательная платформа «Сферум», сайт «Коррекционная педагогика»

В планировании возможно изменения и дополнения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Количес тво часов	Тема урока	Дата проведения	
			План	Факт

Легкая атлетика-31

1	1	Знания о физической культуре ,чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры.	2.09	
2	1	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	3.09	
3	1	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	5.09	
4	1	Ходьба в медленном и быстром темпе.	9.09	
5	1	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	10.09	
6	1	Перебежки группами и по одному 15-20 м .	12.09	
7	1	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой .	16.09	
8	1	Бег с сохранением правильной осанки.	17.09	
9	1	Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	19.09	
10	1	Прыжки на двухногах.	23.09	
11	1	Прыжки на однойноге на месте.	24.09	
12	1	Прыжки с продвижением вперед, назад.	26.09	
13	1	Прыжки с продвижением вправо, влево.	30.09	
14	1	Прыжки через начерченную линию.	1.10	
15	1	Прыжки через шнур.	3.10	
16	1	Прыжки через набивной мяч.	7.10	
17	1	Прыжки с ноги на ногу	8.10	
18	1	Прыжок в длину с места.	10.10	
19	1	Правильный захватразличных предметов.	14.10	
20	1	Прием и передача мяча в круге.	15.10	
21	1	Прием и передачамяча в круге	17.10	
22	1	Произвольное метание малых мячей.	21.10	
23	1	Произвольное метание больших мячей.	22.10	
24	1	Броски и ловля волейбольных мячей.	24.10	
25	1	Броски и ловля волейбольных мячей.	5.11	
26	1	Метание колец на шести.	7.11	
27	1	Метание колец на шести.	11.11	
28	1	Метание большогомяча двумя руками из-за головы.	12.11	
29	1	Метание большогомяча двумя руками из-за головы.	14.11	
30	1	Метание мяча снизу с места в стену.	18.11	
31	1	Метание мяча снизу с места в стену.	19.11	

Игры - 2 часа

32	1	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	21.11	
33	1		25.11	
Гимнастика – 30 часов				
34	1	Знания о физической культуре, значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	26.11	
35	1	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев.	28.11	
36	1	Перестроение в круг, взявшись за руки.	2.12	
37	1	Размыкание на вытянутые руки.	3.12	
38	1	Выполнение строевых команд по показу учителя.	5.12	
39	1	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде.	9.12	
40	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	10.12	
41	1	Упражнения на дыхания.	12.12	
42	1	Упражнения на формирование правильной осанки.	16.12	
43	1	Упражнения на укрепление мышц туловища.	17.12	
44	1	Упражнения для пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	19.12	
45	1	Упражнения для пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	23.12	
46	1	Упражнения с гимнастической палкой.	24.12	
47	1	Упражнения с обручем.	26.12	
48	1	Упражнения с малыми мячами.	13.01	
49	1	Упражнения с большим мячом.	14.01	
50	1	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	16.01	
51	1	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	20.01	
52	1	Проползание на четвереньках в мед-ленном темпе по горизонтальной скамейке.	21.01	
53	1	Проползание на четвереньках в мед-ленном темпе по горизонтальной скамейке.	23.01	
54	1	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	27.01	
55	1	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	28.01	
56	1	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.	30.01	
57	1	Пролезание через гимнастический обруч.	3.02	
58	1	Ходьба по линии наносах, на пятках с различными положениями рук.	4.02	
59	1	Ходьба по линии наносах, на пятках с различными положениями рук.	6.02	

60	1	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	10.02	
61	1	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	11.02	
62	1	Стойка на одной ноге.	13.02	
63	1	Стойка на одной ноге.	25.02	
Игры – 30 часов				
64	1	Знания о физической культуре, правила поведения на занятиях по подвижным играм.	27.02	
65	1	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека.	3.03	
66	1	Подвижная игра «Канатоходец».	4.03	
67	1	Подвижная игра «Переправа».	6.03	
68	1	Подвижная игра «Разойдись не упади».	11.03	
69	1	Подвижная игра «Стоп».	13.03	
70	1	Подвижная игра «Ловушки».	17.03	
71	1	Подвижная игра «Перемени предмет».	18.03	
72	1	Подвижная игра «Жмурки».	20.03	
73	1	Подвижная игра «Горелки».	1.04	
74	1	Подвижная игра «Два мороза».	3.04	
75	1	Подвижная игра «Краски».	7.04	
76	1	Подвижная игра «Хитрая лиса».	8.04	
77	1	Подвижная игра «Коршун и наседка».	10.04	
78	1	Подвижная игра «Перемена мест».	14.04	
79	1	Подвижная игра «Хитрая лиса».	15.04	
80	1	Подвижная игра «Коршун и наседка».	24.04	
81	1	Подвижная игра «Перемена мест».	28.04	
82	1	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони».	29.04	
83	1	Коррекционная подвижная игра «Крокодил».	5.05	
84	1	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц».	6.05	
85	1	Коррекционная подвижная игра «Охотники из зайцы».	8.05	
86	1	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву».	12.05	
87	1	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий».	13.05	
88	1	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля».	15.05	
89	1	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит».	19.05	
90	1	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит».	20.05	
91	1	Коррекционная подвижная игра «Через ручей».	22.05	

92	1	Коррекционная подвижная игра «Через ручей».	26.05	
93	1	Коррекционная подвижная игра «Пингвины».	27.05	
Легкая атлетика – 1 часов.				
94	1	Знания о физической культуре, ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук.	29.05	