

Приложение к АООП НОО обучающихся с умеренной тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

утверждена приказом директора по учреждению

от _____ № _____

с изменениями от _____ № _____

Рабочая программа

по предмету «Адаптивная физическая культура» 4 класс

на 2020-2021 учебный год

Учитель: Бумажникова Светлана Петровна

Пояснительная записка

Рабочая программа к учебному предмету "Адаптивная физкультура" разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "ООШ № 21".

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе продолжается работа по коррекции двигательной сферы обучающихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию и коррекции пространственной ориентировки, координации движений.

Подчеркнем, что каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Урок строится из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие и общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Перед уроками физического воспитания стоят следующие задачи:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Основное содержание по темам	Формы организации учебных предметов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Беседа Практическое занятие	<p>Повторяет и закрепляет основные движения, отработанные в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.</p> <p>Стоит у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседает на носках с прямой спиной.</p> <p>Ходит с правильной осанкой с грузом на голове.</p> <p>Выполнять простейшие движения в ритме со словесным сопровождением. Восприятие перемены темпа и музыки.</p>
Прикладные упражнения	Практическое занятие Контрольное занятие	<p>Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем.</p> <p>Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя.</p> <p>Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров».</p> <p>Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, перекладыванием его из руки в руку.</p> <p>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. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки. Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата – 4 человека, коня – 6 человек – на руках. Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.</p>

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	5
2	Прикладные упражнения	12
	Итого	17

Календарно-тематический план по предмету «Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количество часов	Дата	
				По плану	По факту
Общеразвивающие и корригирующие упражнения Дыхательные упражнения					
1	Беседа: Техника безопасности на уроках физической культуры.	Индивидуальный.	1	11.09	11.09
2	Выполнять простейшие движения в ритме со словесным сопровождением. Восприятие перемены темпа и музыки. Прыжок в длину с места	Индивидуальный.	1	25.09.	25.09
3	Упражнения на осанку: Стойка у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседание на носках с прямой спиной.	Индивидуальный.	1		
4	Игры «Запрещенное движение», «Лови, бросай, упасть не давай», «Мы веселые ребята».	Индивидуальный.	1		
5	Наклон вперед из положения сидя.	Индивидуальный.	1		

6	Основные положения и движения	Индивидуальный.	1		
Прикладные упражнения (12 ч)					
7	Построение и перестроение	Индивидуальный.	1		
8	Ходьба и бег	Индивидуальный.	1		
9	Броски мяча вверх и ловля его после отскока.	Индивидуальный.	1		
10	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Индивидуальный.	1		
11	Броски, ловля, передача предметов.	Индивидуальный.	1		
12	Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.	Индивидуальный.	1		
13	Лазание, подлезание, перелезание	Индивидуальный.	1		
14	Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, перекладыванием его из руки в руку.	Индивидуальный	1		
15	Равновесие	Индивидуальный.	1		
16	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом	Индивидуальный.	1		

	<p>направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя.</p>				
17	Удары мяча об пол правой и левой рукой.	Индивидуальный.	1		