

*Приложение к АООП ООО 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 \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_*

**Адаптированная рабочая программа  
на ученика 7 класса  
домашнее обучение  
учебный предмет  
«Физическая культура»**

**Бумажникова Светлана Петровна**

**2020 г.**

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

### ***Место предмета в учебном плане***

Данная программа рассчитана на 17 часов (0,5 часа в неделю, 34 учебные недели)

### **Планируемые результаты обучения**

Физическая культура продолжается работа по коррекции двигательной сферы учащихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию и коррекции пространственной ориентировки, координации движений

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

##### Дыхательные упражнения

Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

##### Основные положения и движения

Положения рук - на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе. Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него. Упражнения для формирования правильной осанки  
Ходьба с руками за спиной, поднятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

##### Ритмические упражнения.

Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

##### Построение и перестроение

Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

##### Ходьба и бег

Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафета с бегом (парами).

##### Прыжки

Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

##### Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Броски мяча друг другу от плеча.

Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

Броски мяча на дальность.

Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой.

Выполнение основных движений с удерживанием обруча.

Перекладывание обруча перед собой из руки в руку.

Перекладывание обруча.

Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

Лазание, подлезание, перелезание

Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклоном и в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя).

Равновесие на одной ноге.

**Подвижные игры**

«Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», Эстафета с передачей предметов стоя и сидя.

**Тематическое планирование.**

**Физическая культура**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	11
2	Подвижные игры	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>17 часов</b>

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количес тво часов	Дата	
				план	факт
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения (11 час)</b>					
1	Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	1	03.09	
2	Ритмические упражнения. Продолжать учить построение перестроение.	Корректировка выполнения команд, наблюдение	1	24.09	
3	Чередование ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий.	Корректировка выполнения команд, контроль	1	01.09	
4	Обучение метанию малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Корректировка выполнения команд, контроль	1		
5	Закрепление комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	Корректировка выполнения команд, контроль	1		
6	Обучение упражнениям с большими обручами	Корректировка выполнения команд, контроль	1		
7	Обучение упражнениям для развития координационных способностей. Закрепление упражнений с набивными мячами.	Корректировка выполнения команд, наблюдение	1		
8-9	Обучение упражнениям с гимнастическими скакалками.	Корректировка выполнения команд, наблюдение	2		
10	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклоном и в приседе.	Корректировка выполнения команд, наблюдение	1		
11	Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	Корректировка выполнения команд, наблюдение	1		
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>					
12	Игра "Возьми флажок"	Корректировка выполнения команд, наблюдение	1		
13	Игра "Не дай мяч водящему"	Корректировка выполнения команд, наблюдение	1		
14	Игра "Белые медведи"	Корректировка выполнения команд, наблюдение	1		
15 16	Игра "Кто дальше бросит"	Корректировка выполнения команд, наблюдение	2		
17	Игра "Волк во рву"	Корректировка выполнения команд, наблюдение	1		