

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

для обучающегося 8 класса

домашнее обучение

по учебному предмету

«Физическая культура»

Бумажникова Светлана Петровна

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

На уроках физической культуры в 8 классе 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.

Каждый урок по физической культуре планируется 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 учащихся.

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

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 коррекционного курса «Физическая культура»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.

Основные положения и движения

Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

Упражнения на осанку

Повторение и закрепление упражнений, представленных в программе предыдущих классов.

Ритмические упражнения

Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш – ходьба, полька – прыжки, вальс – плавные упражнения).

Прикладные упражнения

Построение и перестроение

Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

Ходьба и бег

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Эстафета с бегом (парами).

Прыжки

Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50х50). Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата, коня тягой и толканием.

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.

Преодоление 3-4 различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.

Подлезание под препятствие, ограниченное с боком (лежа) перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки), перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках).

Равновесие

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке).

Игры.

«Что изменилось?», «Падающая палка», «Охотники и утки», «Люди, звери, птицы», с имитацией движений по команде учителя. «Два Мороза», «Мышеловка». Эстафета с передачей мячей, бегом, прыжками. «Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», Эстафета с передачей предметов стоя и сидя.

Лыжная подготовка.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел/тема	Количество
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
1	Дыхательные упражнения	1
2	Основные положения и движения	1
3	Упражнения на осанку	2
4	Ритмические упражнения	2
Прикладные упражнения		
5	Построение и перестроение	2
6	Ходьба и бег	2
6	Лазание, подлезание, перелезание	4
7	Равновесие	1
8	Игры	2
ИТОГО:		17 часов

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Общеразвивающие и корригирующие упражнения				
Дыхательные упражнения				
1	Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.	1		
Основные положения и движения				
2	Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.	1		
Упражнения на осанку				
3	Повторение и закрепление упражнений, представленных в программе предыдущих классов.	2		
Ритмические упражнения				
4	Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш – ходьба, полька – прыжки, вальс – плавные упражнения).	2		
Прикладные упражнения				
Построение и перестроение				
5	Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.	2		
Ходьба и бег				
6	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Эстафета с бегом (парами).	2		
Лазание, подлезание, перелезание				
7	Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия	4		

	<p>различной высоты. Преодоление 3-4 различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное с боком (лежа) перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки), перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках).</p>			
Равновесие				
8	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке).</p>	1		
Игры				
9	<p>«Кто дальше бросит», «Волк во рву», Эстафета с передачей предметов стоя и сидя.</p>	2		
ИТОГО		17		