

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа г. Светогорска»
31.08.2020 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа г. Светогорска»
от 31.08.2020 01-12/294

И.о. директора

В.В. Кокоткина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ « АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(НАДОМНОЕ ОБУЧЕНИЕ)

5 КЛАСС

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Г. СВЕТОГОРСКА»

2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Светогорск
2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптированной основной общеобразовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)
в условиях обучения на дому

Предмет	Адаптивная физкультура
Учебный год	2020-2021
Класс	5
Количество часов в год	17
Количество часов в неделю	0,5

Учитель: Новикова П.В.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Планируемые результаты

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Ожидаемые результаты

Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой, как образа жизни.

Содержание учебного предмета

Основы знаний: Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви). Соблюдать правила простейших подвижных игр. Практический материал

Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивные мячи –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.

Физическая подготовка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

Броски, ловля, метание, передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим(малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

Тематическое планирование (0,5 часов в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Ориентировка в помещении. Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища.	1		
2	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Подними мяч», «Раскачивание рук».	1		
3	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Дыхательные упражнения.	1		
4	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Положи мяч», «Переложи флажок».	1		
5	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперед».	1		
6	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком.	1		
7	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку (выпрямления, повороты головы, круговые движения плечами и др.).	1		
8	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком.	1		
9	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Дыхательные упражнения.	1		
10	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку.	1		
11	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком и флажком.	1		
12	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на координацию движений.	1		
13	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, влево, вправо.	1		
14	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.	1		
15	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Попади в мишень»; «Мяч вперед»; «Подними мяч».	1		
16	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложи флажок»; «Подними флажок».	1		

17	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.	1		
18	Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями.	1		
19	Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	1		
20	Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1		
21	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	1		
22	Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя.	1		
23	Продолжительная ходьба с изменением ширины шага.	1		
24	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.	1		
25	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.	1		
26	Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.	1		
27	Комплекс ору на расслабление мышц.	1		
28	Комплекс ору на расслабление мышц.	1		
29	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	1		
30	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	1		
31	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.	1		
32	Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	1		
33	Комплекс ОРУ с мячами.	1		
34	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1		