

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО _____/ Старостенко А.Н./ Протокол № 1 от «    » августа 2020 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР _____/ Мухина В.В./ « 27 » августа 2020 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор школы _____/ Абдулова Е.С./ Приказ № 111-д от « 28 » августа 2020 г.
--	--	--

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
**Шумская средняя общеобразовательная школа**

## Рабочая программа

По АООП

(для детей с ОВЗ)

по Адаптированной физкультуре для \_5 -го класса

учителя \_\_1\_\_ квалификационной категории

**Быковой Елены Владимировны**

2020 - 2021 учебный год

## Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г.,
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 30 марта 2015г.,
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы/ под ред. И.М.Бгажноковой. (Гуманитор, изд.центр ВЛАДОС,2007)

### Планируемые результаты освоения курса «Адаптивная физическая культура»

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.

### 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 («кatok», «серп», «окно», «маяр», «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).

#### **Формы организации учебных занятий**

Индивидуальная, круговая тренировка, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

#### **Основные виды учебной деятельности**

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, коммуникативная деятельность, эстетическая.

**Календарно-тематическое планирование  
(0,5 часов в неделю)**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1	Ориентировка в помещении. Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища.	0,5	09.09
2	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Подними мяч», «Раскачивание рук».	0,5	23.09
3	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Дыхательные упражнения.	0,5	7.10
4	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Положи мяч», «Переложил флажок».	0,5	21.10
5	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперед».	0,5	11.11
6	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком.	0,5	25.11
7	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку (выпрямления, повороты головы, круговые движения плечами и др.).	0,5	09.12
8	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком.	0,5	23.12
9	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Дыхательные упражнения.	0,5	20.01
10	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку.	0,5	03.02
11	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком и флажком.	0,5	17.02
12	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на координацию движений.	0,5	03.03
13	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, влево, вправо.	0,5	17.03
14	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.	0,5	07.04
15	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Попади в мишень»; «Мяч вперед»; «Подними мяч».	0,5	21.04
16	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложил флажок»; «Подними флажок».	0,5	05.05
17	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.	0,5	19.05