




УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
"ТАНГУЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Рассмотрено
Заседание ППК
МКОУ «Тангуйская СОШ»
протокол № 1
«27» августа 2018 г.
Руководитель МО
 М.А. Чугунина

Согласовано
Заседание МС МКОУ
«Тангуйская СОШ»
протокол № 1
«28» августа 2018 г.
Заместитель директора по УВР
 М.А. Чугунина

Утверждаю
Приказ № 69
«30» августа 2018 г.
Директор
МКОУ «Тангуйская
СОШ»
 С.В. Орлова



Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умеренной умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
по предмету
«Физическая культура»
7 класс.

Разработали:

Л.В. Паничева – педагог-психолог,
М.Н. Непокрытых – учитель математики,
Е.С. Даниленко – учитель.

с.Тангуй.
2018-2019 уч.год.

Физическая культура

7 класс

Пояснительная записка

На уроках физической культуры в старших классах 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 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 учащихся.

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

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

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.

Прикладные упражнения

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 высоту с разбега. 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.

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.

Содержание программы учебного курса

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

1. Упражнения без предметов.

Основная стойка, стойка ноги врозь.

Основные положения рук: вперед, назад, в стороны, верх. Махи, рывки руками в боковой плоскости.

Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой) вперед, в сторону, назад.

Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Поворот головы.

Наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево.

Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (вперед, назад).

Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, пятках; высоко поднимая колени; ходьба на наружных и внутренних сводах стопы, перекаты с пятки на носок и обратно; захват и перекаат пальцами ног различных предметов (карандаши, веревка, кегли, ластик, бумажный, ватный шарик, малый мяч, теннисный шарик и др.), гимнастической скамейке, ходьба по резиновому коврику с шипами, ходьба по песку, босиком.

2. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения по подражанию.

«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох.

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Вдох через нос и выдох ртом. Вдох и выдох через нос.

Дыхание во время ходьбы; на три шага – вдох, на три – выдох; на четыре шага - вдох, на четыре – выдох, то же на три – вдох на пять шагов – выдох, на три шага – вдох, на два – выдох.

Дыхание при выполнении различных упражнений: (движения рук, приседания и полуприседания, наклоны и повороты туловища).

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы.

3. Основные положения и движения (по подражанию).

Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед. Наклоны головы в стороны с произнесением звуков. Повороты головы в стороны.

Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

4. Упражнения для мышц туловища

«Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук. Поднимание согнутой ноги вперед. Полуприседания на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя на скамейке).

5. Упражнения для формирования правильной осанки.

Из положения, стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку. Встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение; отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением в обратном порядке, в первоначальное положение.

Упражнения с удержанием груза на голове (кубики, подушечки с песком, опилками, желудями, с книгой): подняться на носках и медленно опустится на всю стопу, руки на пояс; приседание и выпрямление, руки на пояс, то же с касанием пяток пальцами рук; ходьба по скамейке, по рейке с различным положением рук, передвижение боком по скамейке вправо, влево.

Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 секунд.

6. Ритмические упражнения

Прохлопывание обучающимся показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе, то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна.

Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу.

7. Прикладные упражнения

Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

8. Ходьба и бег

Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. Свободный бег. Бег на носках.

9. Прыжки

Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см.

10. Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Передача флажков, мячей, палок в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Скрестные движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками. Перекладывание флажков из одной руки в другую перед собой и над головой. Переноска мяча, гимнастической палки, флажков с одного места на другое.

Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой.

Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками.

11.Равновесие

Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см.

Ходьба по начерченной линии. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Игры.

Игровые упражнения: «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные лошадки», «Утята», «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Летят журавли», «Дровосек», «Тик-так».

Подвижные игры.

«Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Летает -не летает»,«Карусели», «Что изменилось», «Вот так поза»,«Слушай сигнал», «Повторяй за мной».

Учебно-тематический план

Четверть	Количество часов
1 четверть	5
2 четверть	4
3 четверть	5
4 четверть	3
Итого	17 часов

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 7 класс (умеренная умственная отсталость II вариант)

2018/2019 уч. год, 0,5 часа в неделю

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Примечание
I четверть				
1	Основная стойка, стойка ноги врозь. Основные положения рук: вперед, назад, в стороны, верх. Махи,	1ч		

	рывки руками в боковой плоскости. Игра «Полет бабочки»			
2	Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой) вперед, в сторону, назад. Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Поворот головы. Игра «Тик-так».	1 ч.		
3	Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (вперед, назад). Наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. Игра «Утята»	1 ч.		
4	Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание), ходьба на наружных и внутренних сводах стопы, перекаты с пятки на носок и обратно.	1 ч.		
5	Дыхательные упражнения по подражанию.«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох.	1 ч.		
2 четверть				
6	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Игровые упражнения: «Сильные пальчики», «Аплодисменты».	1 ч.		
7	«Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «Косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	1 ч.		
8	Поднимание согнутой ноги вперед. Полуприседания на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя на гимнастической скамейке). Игра «Веселые нотки», «Летят журавли».	1 ч.		
9	Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку. Игра«Что изменилось» Упражнения с удержанием груза на голове (кубики, подушечки с песком, опилками, желудями, с книгой)	1 ч.		
3 четверть				
10	Прохлопывание обучающимися показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе, то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна.	1 ч.		

11	Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Игра «Слушай сигнал»	1 ч.		
12	Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	1 ч.		
13	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см. Игра «Повторяй за мной».	1 ч.		
14	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	1 ч.		
4 четверть				
15	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1 ч.		
16	Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Игра «Запомни порядок» Ходьба по начерченной линии. Стойка на одной ноге, руки на пояс.	1 ч.		
17	Круговые движения руками с флажками. Игра «Слушай сигнал»	1 ч.		

Литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.- М.: Просвещение, 2005.

Оборудование и приборы:

1. Кубики, подушечки с песком, опилками, книга.
2. Мяч.
3. Флажки.