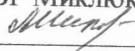


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Вышневолоцкого района
"Красномайская средняя общеобразовательная школа имени С. Ф. Ушакова"

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МОБУ «Красномайская СОШ
имени С. Ф. Ушакова»
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Согласовано зам. директора
по УВР Миклюковой Л. А.



Утверждено и. о. директора
МОБУ «Красномайская СОШ
имени С. Ф. Ушакова»
Миклюковой Л. А.

Приказ № 15 А - ОД
от «30» августа 2019 г.



**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
учебного предмета « Физкультура»
4 класс**

Разработана
учителями начальных классов
Виноградовой Н. Ю., Алиевой А. Б.

п. Красномайский

2019 год

Планируемые результаты изучения предмета

Предметные результаты

| № п/п | Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов | |
|----------|------------------------|--|---|
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1 | Физическая культура | <ul style="list-style-type: none"> • иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • иметь представление о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа); • иметь представления о двигательных действиях, строевых командах; • иметь представления об организации занятий по физической культуре с использованием упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метании; • иметь представление о видах двигательной активности, в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; • иметь представление о правилах поведения на уроках физической культуры. | <ul style="list-style-type: none"> • знать элементарные сведения о физической культуре как средстве укрепления здоровья; • владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; • участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • знать и уметь выполнять строевые команды; • знать, как организовать занятие с использованием упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метании; • знать правила и соблюдать их в подвижных играх и эстафетах; • знать правила техники безопасности по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и применять их в процессе занятий; • знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознано их применять в процессе занятий. • |

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах

Содержание учебного предмета, курса

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за

учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого

разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионер-бол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Календарно - тематическое планирование

| № | Тема урока | Дата |
|-------------------|--|------|
| 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. | |
| 2-3 | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. | |
| 4-5 | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. | |
| 6 | Основная стойка. | |
| Гимнастика | | |
| 7 -8 | Сдача рапорта. | |
| 9 - 10 | Поворот кругом на месте. | |
| 11 - 12 | Расчёт на «первый — второй». | |
| 13- 14 | Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. | |
| 15 - 16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. | |
| 17 - 18 | Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. | |
| 19 - 20 | Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. | |
| 21 - 22 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. | |
| 23 - 24 | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. | |
| 25 - 26 | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | |
| 27 | Комплекс упражнений с палками. | |
| 28 | Комплекс упражнений с малыми обручами. | |
| 29 | Комплекс упражнений с мячами. | |
| 30 | Комплекс упражнений со скакалками. | |
| 31 | Комплекс с набивными мячами. | |
| 32 | Комплекс с обручами. | |
| 33 | Элементы акробатических упражнений. | |

| | | |
|------------|--|--|
| | Кувырок назад. | |
| 34 | Кувырок назад, комбинация из кувырков. | |
| 35 | «Мостик» с помощью учителя. | |
| 36 | «Мостик» с помощью учителя. | |
| | Легкая атлетика | |
| 37 - 38 | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. | |
| 39 | Лазанье по канату произвольным способом. | |
| 40 - 41 | Перелезание через бревно, коня, козла. | |
| 42- 43 | Вис на рейке гимнастической стенки на время. | |
| 44 | Подтягивание в виси на канате, стоя на полу ноги врозь. | |
| 45 - 46 | Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). | |
| 47 - 48 | Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. | |
| 49 | Равновесие «ласточка». | |
| 50 | Ходьба по гимнастическому бревну. | |
| 51 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | |
| 52 - 53 | Ходьба в быстром темпе (наперегонки). | |
| 54 | Ходьба в приседе. | |
| 55 - 56 | Сочетание различных видов ходьбы | |
| 57 - 58 | Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. | |
| 59- 60 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. | |
| 62- 62 | Понятие эстафета. | |
| | Подвижные игры | |
| 63 | Подвижные игры. «Найди предмет». | |
| 64 | Подвижные игры. «Найди предмет». | |
| 65- 66 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор». | |
| 67- 68 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение». | |
| 69 - 70 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Фигуры». | |
| 71 - | Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит?». | |

| | | |
|-------------|---|--|
| 72 | | |
| 73 | Игры с бегом и прыжками «Пустое место». | |
| 74 | Игры с бегом и прыжками «Волк во рву». | |
| 75 | Игры с бегом и прыжками «Два Мороза». | |
| 76- 77 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Подвижная цель». | |
| 78 - 79 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Обгони мяч». | |
| 80- 81 | Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. | |
| 82 | Передача мяча руками. | |
| 83 | Передача мяча руками. | |
| 84 | Ловля мяча. | |
| 85 | Ловля мяча. | |
| 86 | Подача мяча одной рукой снизу. | |
| 87 | Подача мяча одной рукой снизу. | |
| 88 | Игра «Пионербол». | |
| 89 | Игра «Пионербол». | |
| | Метание | |
| 90- 91 | Метание мячей в цель на стене. | |
| 92 - 93 | Метание мячей в баскетбольный щит. | |
| 94 | Метание мячей в баскетбольный щит. | |
| 95 - 96 | Метание мячей в мишень. | |
| 97 | Метание мячей в мишень. | |
| 98- 99 | Метание мячей на дальность. | |
| 100 | Метание мячей на дальность. | |
| 101- 102 | Учет двигательной подготовленности. | |