

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полевская средняя общеобразовательная школа»



**Адаптированная рабочая программа
Для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1
учебного предмета «Физическая культура»**

уровень образования: начальное общее образование

срок реализации программы: 3 класс

Планирование составлено на основе:

«Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Под редакцией В.В. Воронковой 1-4 классы «Просвещение» 2013г, образовательной программы МБОУ «Полевская СОШ».

Учебник: Физическая культура. В.И. Лях. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знание спортивных традиций своего народа и других народов;
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2.Содержание учебного предмета.

Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения пройденные в 1-2 классе.
Виды ходьбы. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.
Виды ходьбы. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
Бег на скорость до 30м.
Бег до 30метров, с учетом времени.
Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100м (3 м-бег,20 м - ходьба.).
Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания
Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».
Медленный бег до 2 мин. Повторный быстрый бег на месте 5-8с.
Броски н\м.
Построения и перестроения. Повороты на месте направо, налево.
Выполнение команд.
Ходьба противходом.
Упражнения без предметов. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.
Основные положения и движения рук, ног, туловища.
Упражнения на расслабление мышц. (наклоны, маховые движения).
Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».
Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».
Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».
Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».
Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, « Перетягивание в парах».
Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».
Значение физических упражнений для здоровья человека.
Упражнения для формирования правильной осанки.
Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища.
Упражнения с предметами, с гимнастическими палками. Упражнения с предметами, с малыми обручами.
Упражнения с предметами, с малыми мячами. Упражнения с предметами, с большими мячами.
Лазание и перелезание. Упражнение на равновесие.
Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Медленный бег до 1,5 мин. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.
 Метание теннисного мяча на дальность с отскоком от баскетбольного щита. Метание с места правой и левой рукой малого мяча.
 Медленный бег до 1,5 мин. Метание с места правой и левой рукой малого мяча.
 Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Выполнение команд: «Направо», «Налево». Поворот под счет.
 Стойка на носках, перестроение в колонну по два. Подлезание под препятствие в 40 см. Перелезание через препятствие в 30 см.
 Вис на канате с помощью рук и ног на узле.
 Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края. Упражнение на равновесие.
 Игры-эстафеты. Игры с прыжками: «прыжки по полоскам», «точный прыжок». Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу». Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки». Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».
 Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, «Перетягивание в парах». Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок». Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Мяч среднему». Игры с бегом: «К своим флажкам», «Белые медведи».
 Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу». Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».
 Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу». Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».
 Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала». Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, «Перетягивание в парах».
 Игры-эстафеты. Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Гонка мячей в колоннах».
 Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто быстрее». Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу».
 Игры-эстафеты. Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто быстрее». Прыжки на одной ноге
 Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на обеих ногах
 Подвижные игры: «Сокол и утки», «Зайчонок». «Волк и жеребята», «Невод». «Не ошибись», «Молот и наковальня». «Перекатыши», «Обойти кочку». «Ящерица», «Прыжки по кочкам».
 Бег. Бег на скорость до 30м. Бег до 30метров, с учетом времени. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100м (3 м-бег,20 м - ходьба.).

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов очное	Количество часов заочное
1.	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения пройденные в 1-2 классе.	1	
2.	Виды ходьбы. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	1	
3.	Виды ходьбы. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.		1
4.	Бег на скорость до 30м.		1
5.	Бег до 30метров, с учетом времени.		1

6.	Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100м (3 м-бег,20 м - ходьба.).		1
7.	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания	1	
8.	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	1	
9.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».		1
10.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».		1
11.	Медленный бег до 2 мин. Повторный быстрый бег на месте 5-8с.		1
12.	Броски н\м.		1
13.	Построения и перестроения. Повороты на месте направо, налево.	1	
14.	Построения и перестроения. Выполнение команд.	1	
15.	Построения и перестроения. Ходьба противходом.		1
16.	Упражнения без предметов. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.		1
17.	Основные положения и движения рук, ног, туловища.		1
18.	Упражнения на расслабление мышц. (наклоны, маховые движения).		1
19.	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1	
20.	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	1	
21.	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».		1
22.	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».		1
23.	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, « Перетягивание в парах».		1
24.	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».		1
25.	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	
26.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
27.	Упражнения для формирования правильной осанки.		1
28.	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.		1
29.	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.		1
30.	Упражнения для укрепления мышц туловища.		1
31.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
32.	Упражнения с предметами, с гимнастическими палками.	1	
33.	Упражнения с предметами, с малыми обручами.		1
34.	Упражнения с предметами, с малыми мячами.		1

35.	Упражнения с предметами, с большими мячами.		1
36.	Лазание и перелезание.		1
37.	Лазание и перелезание.	1	
38.	Упражнение на равновесие.	1	
39.	Упражнение на равновесие.		1
40.	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.		1
41.	Медленный бег до 1,5 мин.		1
42.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.		1
43.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.		
44.	Метание теннисного мяча на дальность с отскоком от баскетбольного щита.	1	
45.	Метание с места правой и левой рукой малого мяча.	1	
46.	Медленный бег до 1,5 мин.		1
47.	Метание с места правой и левой рукой малого мяча.		1
48.	Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».		1
49.	Выполнение команд: «Направо», «Налево». Поворот под счет.		1
50.	Стойка на носках, перестроение в колонну по два.	1	
51.	Подлезание под препятствие в 40 см.	1	
52.	Перелезание через препятствие в 30 см.		1
53.	Вис на канате с помощью рук и ног на узле.		1
54.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края.		1
55.	Упражнение на равновесие.		1
56.	Упражнение на равновесие.	1	
57.	Игры-эстафеты.	1	
58.	Игры с прыжками: «прыжки по полоскам», «точный прыжок».		1
59.	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».		1
60.	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».		1
61.	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».		1
62.	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».	1	

63.	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1	
64.	Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Мяч среднему».		1
65.	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Белые медведи».		1
66.	Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу».		1
67.	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».		1
68.	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	1	
69.	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	1	
70.	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».		1
71.	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».		1
72.	Игры-эстафеты.		1
73.	Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Гонка мячей в колоннах».		1
74.	Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто быстрее».	1	
75.	Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу».	1	
76.	Игры-эстафеты.		1
77.	Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто быстрее».		1
78.	Прыжки на одной ноге		1
79.	Прыжки с ноги на ногу		1
80.	Прыжки на обеих ногах	1	
81.	Подвижные игры: «Сокол и утки», «Зайчонок».	1	
82.	Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Невод».		1
83.	Подвижные игры: «Не ошибись», «Молот и наковальня».		1
84.	Подвижные игры: «Перекатыши», «Обойти кочку».		1
85.	Подвижные игры: «Ящерица», «Прыжки по кочкам».		1
86.	Прыжки на одной ноге	1	
87.	Прыжки с ноги на ногу	1	
88.	Прыжки на обеих ногах		1
89.	Подвижные игры: «Сокол и утки», «Зайчонок».		1
90.	Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Невод».		1
91.	Подвижные игры: «Не ошибись», «Молот и наковальня».		1

92.	Подвижные игры: «Перекатыши», «Обойти кочку».	1	
93.	Бег. Бег на скорость до 30м.	1	
94.	Бег до 30метров, с учетом времени.		1
95.	Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100м (3 м-бег,20 м - ходьба.).		1
96.	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.		1
97.	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.		1
98.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	
99.	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Белые медведи».	1	
100.	Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу».		1
101.	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».		1
102.	Игры-эстафеты.		1
	Итого:	34	68

Лист корректировки программы

Предмет _____

№п/п	Содержание	Число	Основание	Роспись

