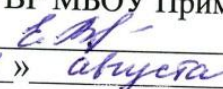


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Приморская средняя общеобразовательная школа**

«Согласовано»  
Заместитель директора  
По УВР МБОУ Приморская СОШ  
 Е.В. Зотова  
« 31 » августа 2017г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
Приморская СОШ  
 Т.В. Брацук  
Приказ № 92  
« 29 » 08 2017г.



**Адаптированная рабочая программа  
Моисеевой Галины Михайловны  
по физической культуре  
для 3 коррекционного класса**

**2017 - 2018 учебный год**

## 1) Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Формирование этических потребностей, ценностей и чувств. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост,

масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  
Демонстрировать:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м. с высокого старта	5,8	6,2	6,6	5,9	6,4	7,0
Бег 300 м.	1,10	1,15	1,20	1,15	1,20	1,25
Прыжок в длину с места	1,40	1,30	1,20	1,30	1,20	1,10
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	28	25	20	24	22	18
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	22	18	14	26	22	18
Сгибание рук в упоре лежа	14	12	10	12	10	8
Подтягивание в висе на перекладине	5	3	2	3	2	1
Метание мяча в цель	5	4	3	4	3	2

Лыжные гонки 1000 м.	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Метание мяча на дальность	20	16	12	15	12	10

## 2) Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание учебного предмета:

№	Раздел учебной программы	Количество часов
1	<b>Базовая часть</b>	<b>78 ч.</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	8 ч.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20 ч.
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	26 ч.

1.5	Лыжная подготовка	24 ч.
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>24 ч.</b>
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	24 ч.
	Всего часов:	105 ч.

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закалывающие процедуры (обливание под душем).

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки:* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты:* “упором”.

#### ***Подвижные игры***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

*На материале легкой атлетики* “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

*На материале лыжной подготовки:* “Быстрый лыжник”, “За мной “

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### **Основные требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся третьего класса должны:

#### ***Иметь представления:***

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры баскетбол, волейбол.

#### ***Уметь:***

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Дата		Тема	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	факт		
1.			Техника безопасности во время занятий физической культурой. Беседа о содержании занятий и требования к уроку. Ходьба и бег.	
2.			Техника высокого старта. Бег на короткую дистанцию. П/И «Вышибалы»	
3.			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный норматив
4.			«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	Контрольный норматив
5.			Челночный бег 3х10. П/И «Четыре стихии»	
6.			Равномерный бег до 5 мин	
7.			Метание мяча с места в цель.	
8.			Метание мяча с места в цель. Учет.	Контрольный норматив
9.			Контроль двигательных качеств – бег 60м. П/И «Футбол»	Контрольный норматив
10.			Обучение прыжку с разбега.	
11.			Прыжок в длину с разбега.	
12.			Многоскоки.	
13.			Техника безопасности во время занятий играми.	
14.			Передача мяча в парах в движении. П/И «Охотник и утки»	
15.			Ведение мяча в движении вперёд.	
16.			Ведение мяча левой и правой рукой. П/И «Передай мяч».	
17.			Ведение мяча змейкой. П/И «Колдунчики».	
18.			Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру.	
19.			Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами.	
20.			Передача и ловля большого мяча от груди, снизу, из-за головы. Ведение мяча бегом левой и правой рукой. П/И «Охотники и	



			утки».	
21.			Ловля и передача мяча на месте и в движении	
22.			Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	
23.			Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	
24.			Броски в кольцо двумя руками снизу.	
25.			Броски в кольцо двумя руками снизу.	
26.			Броски в кольцо одной рукой от плеча.	
27.			Бросок мяча в корзину от плеча, кистью вниз перед собой.	
28.			Эстафеты с мячом	
29.			Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды.	
30.			Подтягивание на гимнастической скамейке разными способами, согнув ноги.	
31.			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, соскок.	
32.			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.	
33.			Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой на равновесие.	
34.			Перекат назад – вперёд с упором в упор – присев. Прыжки через 2 гимнастические скамейки.	
35.			Кувырок взад – вперёд. П/И «Переселение лягушек».	
36.			«Мост» из положения лежа на спине.	
37.			Кувырок вперёд, назад слитно.	
38.			Контроль двигательных качеств – выполнение акробатического соединения.	
39.			Прыжки через скакалку на двух ногах в разном темпе.	
40.			Контроль двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа 30 сек.	
41.			Вращение обруча на поясе. Прыжок через длинную скакалку.	
42.			Отжимание от пола, скамейки.	
43.			Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	
44.			Контроль двигательных качеств – отжимание.	

45.			Лазанье по канату.	
46.			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
47.			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
48.			Упражнения на гимнастической стенке.	
49.			Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	
50.			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Выбор лыжного инвентаря.	
51.			Ступающий шаг без палок.	
52.			Ступающий шаг с палками.	
53.			Скользящий шаг без палок.	
54.			Скользящий шаг без палок. Учет	
55.			Скользящий шаг с палками. Учет	
56.			Повороты переступанием вокруг пяток.	
57.			Скользящий шаг с палками.	
58.			Повороты переступанием вокруг носков.	
59.			Подъем ступающим шагом.	
60.			Повороты переступанием. Учет	
61.			Спуски в высокой стойке.	
62.			Подъем «лесенкой».	
63.			Спуски в низкой стойке.	
64.			Попеременный двухшажный ход без палок.	
65.			Попеременный двухшажный ход без палок.	
66.			Подъемы и спуски с небольших склонов.	
67.			Попеременный двухшажный ход без палок. Учет	
68.			Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	
69.			Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	
70.			Подъемы и спуски с небольших склонов.	
71.			Передвижение на лыжах до 2-х км.	
72.			Подъемы и спуски с небольших склонов.	
73.			Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	Контрольный норматив
74.			Игры на лыжах.	
75.			Ведение мяча на месте и в движении.	
76.			Ведение мяча с изменением направления.	
77.			Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
78.			Ловля и передача мяча на месте и в	

		движении в тройках, по кругу. Учет.	
79.		Учебная игра в «мини-баскетбол».	
80.		Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча с перемещением.	
81.		Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча с перемещением.	
82.		Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведения, бросок.	
83.		Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведения, бросок.	
84.		Учебная игра в «мини-баскетбол».	
85.		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	
86.		Верхняя передача мяча в парах.	
87.		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	
88.		Нижняя прямая подача.	
89.		Нижняя прямая подача.	
90.		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием».	
91.		Прыжки в высоту с разбега.	
92.		Прыжки в высоту с разбега. Учет.	Контрольный норматив
93.		Метание мяча на дальность.	
94.		Метание мяча на дальность. Учет.	Контрольный норматив
95.		Медленный бег до 5 мин.	
96.		Бег 1500 м без учета времени	
97.		Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.	
98.		Метание малого мяча в цель.	
99.		Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции. П/И с мячом.	
100.		Контроль двигательных качеств – бег 30м.	Контрольный норматив
101.		Челночный бег 3x10м.	Контрольный норматив
102.		Контроль двигательных качеств – отжимание от пола (скамейки). П/И «Эстафета»	Контрольный норматив
103.		Прыжки через скакалку разным способом. П/И по желанию детей.	
104.		Тестирование	
105.		Итоги учебного года. Игры	



## Приложение

### Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
2.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы, Просвещение 2011г.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д

2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1	Бревно гимнастическое	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Мат гимнастический	П
4.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.11	Кегли	К
4.12	Обруч пластиковый детский	Д
4.13	Флажки	Д
4.14	Рулетка измерительная	К
4.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.16	Лыжи	П
4.17	Аптечка	Д

