

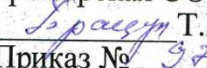


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Приморская средняя общеобразовательная школа**

«Согласовано»  
Заместитель директора  
По УВР МБОУ Приморская СОШ  
 Е.В. Зотова  
« 31 » 08 2017г.

  
«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
Приморская СОШ  
 Т.В. Брацук  
Приказ № 37  
« 29 » 08 2017г.

**Адаптированная рабочая программа  
Моисеевой Галины Михайловны  
по физической культуре  
для 4 коррекционного класса**

**2017 - 2018 учебный год**

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

### ***Личностные результаты:***

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общего интереса;
- иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

### ***Метапредметные результаты:***

#### **Регулятивные**

- уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- выполнять физические упражнения с учетом требований безопасности.

#### **Познавательные**

- ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
- уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

#### **Коммуникативные**

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
- оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций;
- слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
- участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

### ***Предметные результаты:***

- **Базовый уровень:**

Уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя.

Выполнять подтягивание в висе разными способами.

Выполнять технику бега с разных исходных положений.

Выполнять различные элементы на снарядах.

Уметь последовательно объяснить правила игры.

- **Минимальный уровень:**

Выполнять повороты на месте, команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»

Уметь показывать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Знать все изученные игры и правила к ним.

Знать о значении дыхания в жизни человека.

Выполнять все элементы прыжка в длину с 3-4 шагов.

Выполнять технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег.

### ***Развитие жизненной компетенции:***

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
- развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;
- развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

Демонстрировать:

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м, с</u>	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70

Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12

## 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».

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:* ( сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

### **Упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

- *упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** перекаладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами:** 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание:** лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие:** равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

### **Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Ходьба:** ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег (3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления);

прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

**Метание:** метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор»).

**Игры с бегом и прыжками:** «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «выбивало», «Быстрые мячи».

**Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи:* Классификация предметов. Заучивание наизусть.



**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 бега на 30 м на результат.	Контрольный норматив
3.			Техника челночного бега.	
4.			Техника бега по пересеченной местности.	
5.			Техника бега до 5 мин.	
6.			Техника метания мяча на дальность.	
7.			Метания мяча на дальность (учет).	Контрольный норматив
8.			Оздоровительный бег. Техника прыжка в длину с места (учет).	Контрольный норматив
9.			Техника прыжка в высоту (разбег).	
10.			Техника прыжка в высоту (переход через планку).	
11.			Техника прыжка в высоту (приземление)- учет	Контрольный норматив
12.			Метания мяча в цель.	
13.			Техника безопасности во время занятий играми. Подвижные игры «Метко в цель», «Охотники и утки».	
14.			Перемещение в стойки приставными шагами.	
15.			Ловля и передача мяча на месте.	
16.			Передача мяча на месте и в движении.	
17.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
18.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении.	
19.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении.	
20.			Передача мяча в парах на месте и в движении.	

21.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении.	
22.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
23.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении.	
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.			Разучивание опорного прыжка через гимнастического «козла» девочки: ноги врозь, мальчики: согнув ноги, подводящие упражнения к прыжку.	
40.			Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла».	
41.			Висы на гимнастической стенке. Поднимание ног в вис	
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.			Попеременный двухшажный ход без палок.	
52.			Попеременный двухшажный ход с палками.	
53.			Повороты переступанием в движении.	
54.			Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.	
55.			Спуск с пологого склона, торможение «плугом». Подъем «ёлочкой».	
56.			Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.	
57.			Подъемы «ёлочкой», спуски с небольших склонов, торможение «плугом» и «упором».	
58.			Эстафеты на лыжах 30-60м.	
59.			Совершенствование техники передвижения на лыжах.	
60.			Прохождение дистанции 1 км на время.	
61.			Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом.	
62.			Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой».	
63.			Гонка на лыжах 500м.	
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.			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты.	
76.			Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	
77.			Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».	
78.			Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	
79.			Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	
80.			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	
81.			Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	
82.			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	
83.			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	
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. Чередование ходьбы и бега (100 м бег, 80 м ходьба).	
91.			Бег с ускорением до 40 м. Равномерный бег 2 мин (д) 3 мин (м).	
92.			Тестирование бега на 30 м.	Контрольный норматив
93.			Метание мяча на дальность.	
94.			Метание мяча на дальность. Учет.	Контрольный норматив

95.			Тестирование челночного бега 3×10 м.	Контрольный норматив
96.			Прыжок в длину с места.	
97.			Бег 500 м (д), 1000 м (м) на время.	Контрольный норматив
98.			Передача эстафетной палочки.	
99.			Тестирование бега на 60 м.	Контрольный норматив
100.			Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	
101.			Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	
102.			Контроль двигательных качеств – отжимание от пола	Контрольный норматив
103.			Прыжки через скакалку разным способом.	
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)

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

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

