

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. ИВДЕЛЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ

к АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (в соответствии с ФГОС ОВЗ)  
МАОУ СОШ № 2 г. Ивделя,  
утвержденной приказом от 01.09.2018 г. № 14(у)/158

АДАптированная рабочая программа

по учебному предмету  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
начальное общее образование  
1 – 4 классы

Составитель:  
Белоусова Н.И., учитель высшей категории

г. Ивдель  
2020 г.

## Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## Планируемые результаты освоения программы

### 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.

### **Содержание программы**

Содержание программы отражено в пяти разделах:

- «Знания о физической культуре»;
- «Гимнастика»;
- «Легкая атлетика»;
- «Лыжная подготовка»;
- «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.

### ***Лыжная подготовка***

#### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### ***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 пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

Учебная неделя	№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
		<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2 ч.</b>
1 неделя	1	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	
3 неделя	2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	
		<b>Легкая атлетика. Ходьба</b>	<b>2 ч.</b>
5 неделя	3	Понятие о начале ходьбы и бега. Ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	
7 неделя	4	Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	
		<b>Бег</b>	<b>2 ч.</b>
9 неделя	5	Медленный бег. Подвижная игра «У медведя во бору». Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
11 неделя	6	Бег на носках, бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».	
		<b>Прыжки</b>	<b>2 ч.</b>
13 неделя	7	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра «Фигуры».	
15 неделя	8	Перепрыгивание через линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	
		<b>Гимнастика</b>	<b>3 ч.</b>
17 неделя	9	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение.	
19 неделя	10	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	
21 неделя	11	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Упражнения с малыми обручами.	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>3 ч.</b>
23 неделя	12	Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	
25 неделя	13	Одежда и обувь лыжника. Передвижение на лыжах	
27 неделя	14	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	
		<b>Подвижные игры</b>	<b>3 ч.</b>
29 неделя	15	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игра «Кошки и мышки».	
31 неделя	16	Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель», «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.	
33 неделя	17	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки».	

### 2 класс

Учебная неделя	№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
		<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 ч.</b>

1 неделя	1	Значение физических упражнений для здоровья человека.	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>5 ч.</b>
3 неделя	2	Ходьба с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».	
5 неделя	3	Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направлений, с перешагиванием через большие мячи.	
7 неделя	4	Бег с преодолением простейших препятствий. Игра «Уголки».	
9 неделя	5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «К своим флажкам».	
11 неделя	6	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш», «Класс стой, стройся!».	
		<b>Гимнастика</b>	<b>2 ч.</b>
13 неделя	7	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	
15 неделя	8	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Подвижная игра «Мяч соседу».	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>3 ч.</b>
17 неделя	9	Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	
19 неделя	10	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	
21 неделя	11	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода.	
		<b>Подвижные игры</b>	<b>6 ч.</b>
23 неделя	12	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу).	
25 неделя	13	Игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	
27 неделя	14	Игры с метанием и ловлей мяча: «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	
29 неделя	15	Подвижная игра «Снежный ком».	
31 неделя	16	Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки».	
33 неделя	17	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	

### 3 класс

Учебная неделя	№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
		<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 ч.</b>
1 неделя	1	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>8 ч.</b>
3 неделя	2	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.	
5 неделя	3	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	

7 неделя	4	Прыжки в длину и высоту с шага. Игра «К своим флажкам».	
9 неделя	5	Построение в шеренгу, в колонну. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	
11 неделя	6	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.	
13 неделя	7	Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.	
<b>Гимнастика</b>			<b>2 ч.</b>
15 неделя	8	Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	
17 неделя	9	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.	
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>4 ч.</b>
19 неделя	10	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.	
21 неделя	11	Передвижение на лыжах	
23 неделя	12	Виды подъемов и спусков	
25 неделя	13	Передвижение на лыжах до 500 м	
<b>Подвижные игры</b>			<b>4 ч.</b>
27 неделя	14	Игры «Пустое место», «Кто дальше бросит». Повторение комплекса утренней гимнастики.	
29 неделя	15	Комплекс утренней гимнастики. Повторение игр с бегом и прыжками...	
31 неделя	16	ОРУ в движении. Игры «Наблюдатель», «Самые сильные».	
33 неделя	17	Игры с построениями и перестроениями. «У ребят порядок строгий».	

#### 4 класс

Учебная неделя	№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре</b>			<b>1 ч.</b>
1 неделя	1	Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.	
<b>Легкая атлетика</b>			<b>4 ч.</b>
3 неделя	2	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Игра «Совушка».	
5 неделя	3	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	
7 неделя	4	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».	
9 неделя	5	Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.	
<b>Гимнастика</b>			<b>6 ч.</b>
11 неделя	6	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	
13 неделя	7	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».	
15 неделя	8	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук.	

		Игра «Повторяй за мной».	
17 неделя	9	Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».	
19 неделя	10	Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	
21 неделя	11	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.	
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>3 ч.</b>
23 неделя	12	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	
25 неделя	13	Виды подъемов и спусков	
27 неделя	14	Передвижение на лыжах до 500 м	
	<b>Подвижные игры</b>		<b>3 ч.</b>
29 неделя	15	ОРУ. Игры «Пустое место», «Невод».	
31 неделя	16	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	
33 неделя	17	Метание мяча на дальность. Игра «Выбивало».	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Силкина Татьяна Владимировна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022