


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15 х. Андреевский
Советского района»**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР
 Т. Н. Шилова
29.08 2019 г.



**Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)(вариант I)
по учебному предмету «Физическая культура»
учителя начальных классов
Неткачевой Дианы Сергеевны**

3 класс
(надомное обучение)

2019-2020 учебный год

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Срок реализации - 1 год (0,25 часа в неделю, 9 часов в год).

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика. Основная стойка.

Строевые упражнения. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук

Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Самые сильные», «Мяч — соседу».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основные требования к умениям учащихся 3 класса:

Уметь:

- Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- Подготавливать спортивную форму к занятиям, переодеваться;
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;
- Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке;
- Метать на дальность и на меткость;
- Выполнять высокий старт.

Знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Название снарядов и гимнастических элементов;
- Иметь понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- Значение утренней зарядки;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС (0,25 ч в неделю, 9 ч в год)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний. Гимнастика. Строевые упражнения.	1
2	Общеразвивающие упражнения.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений.	1
3	Лазанья, висы, равновесие. Опорные прыжки, ходьба.	1
4	Бег, прыжки. Метание.	2
5	Лыжная подготовка.	1
6	Коррекционные упражнения.	1
7	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
8	Подвижные игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием.	1

Учебно-методическое обеспечение

1) Авторская программа по физическому воспитанию (В. Н. Белов, В. С. Кувишинов, В. М. Мозговой) для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классов под редакцией В. В. Воронковой, М.: Просвещение, 2013 г., допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.