

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первоцелиевская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4

«29» декабря 2017 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора

 Мальцева И.А.

«29» декабря 2017 г.

«Утверждено»  
Директор школы

 Глимфеева Е.И.

Приказ № 502  
от «29» декабря 2017 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**  
обучающегося с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для домашнего обучения по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе авторской программы «Физическое воспитание», авторы: В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, опубликованной в сборнике «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Подготовительный, 1-4 классы». Под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. (Москва «Просвещение» 2013 год).

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

**Цель учебного курса «Физическая культура»** укрепление здоровья, коррекция и компенсация нарушений физического развития.

**Задачи обучения:** развивать двигательные возможности в процессе обучения; формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать у учащихся основные физические качества, прививать интерес к занятиям по физкультуре; содействовать нормальному физическому развитию.

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 психологопедагогических и психолого-физиологических теорий.

**Для реализации программного содержания используется УМК:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Подготовительный, 1-4 классы: Под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. – М.: «Просвещение», 2013.
2. В.И.Лях. Физическая культура 1-4 класс, М.: «Просвещение», 2013г.

**В 4 классе по 2 часа в неделю ( по 68 часов в год во 4 классе).**

В связи с тем, что нагрузка обучающегося на дому в соответствии с рекомендациями по организации надомного обучения всего на все предметы составляет 8 недельных часов, некоторое количество часов отведено учащемуся для самостоятельного изучения. Кроме плановых часов учебной нагрузки обучающемуся добавлены дополнительные часы.

**Форма организации образовательного процесса** – индивидуальное учебное занятие.

**Виды контроля:**

- стартовый контроль
- рубежный контроль
- итоговый контроль

**Форма контроля** – измерение показателей физической подготовленности.

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

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12°C (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 4 классе. При проведении уроков по лыжной подготовке,

занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождения различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты.

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

Класс	Виды упражнений, время				Всего часов
	гимнастика	легкая атлетика	подвижные игры	лыжи (коньки)	
4	20	16	20	12	68

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 4 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Вид программного материала	Класс
	4
Основы знаний	<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.</p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.</p> <p>Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>
Гимнастика	Основная стойка
Строевые упражнения	<p>Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй».</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом</p>
Общеразвивающие упражнения без предметов	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>

Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами
Элементы акробатических упражнений	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя
Лазанье	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла
Висы	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь
Равновесие	Ходьба по наклонной доске (угол 20°).
	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см
Опорные прыжки	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись
Ходьба	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы
Бег	Понятие <i>низкий старт</i> . Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие <i>эстафета</i> (круговая). Расстояние 5—15 м

Прыжки	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат
Метание	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м
Лыжная подготовка	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени
Подвижные игры	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
Игры с бегом и прыжками	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой	«Снежком по мячу», «Крепость»
Пионербол	Подача одной рукой снизу, учебная игра

В документе пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено печатью

( ) страниц

Директор  
МБОУ «Червонодонецкая СОШ»

*Е.И. Тимофеева*  
Е.И. Тимофеева

