

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 29»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1
от 28.08. 2018г.
Руководитель МО
М.Д. Софина

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
Заместитель директора по
УВР Т.И. Евдокимова
Протокол № 1 от 29.08. 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №29»
С.Р. Баранова
Приказ № 234 от 30.08. 2018г.



**Адаптированная рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

«Физическая культура»

Вариант 9.1

2 класс

Автор составитель - Матвеев С.А., учитель физической культуры

2018 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

2 класс

1. Осознание себя как гражданина России;
2. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
3. Овладение социально - бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
4. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
5. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
6. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
7. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 1. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях</p>	<p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание отражено в пяти разделах: «Основы знания», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Знания о физической культуре

Знания о физической культуре. Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.

Гимнастика

Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Группировка, пережаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, из одной шеренги в две. Размыкание, смыкание приставным шагом. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево, кругом. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног в коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях, подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла. Развитие силовых и координационных способностей.

Легкая атлетика

Ходьба под счёт, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, чередование с ходьбой до 150 метров, с ускорением, 30 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут. Челночный бег 3*10 метров, эстафеты.

Лыжная подготовка

Подбор палок, лыж, обуви. Перенос лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 500 метров.

Игры

Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно- силовых способностей.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1-3	Знания о физической культуре. Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.	1 1 1
4-14	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Группировка, пережаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, из одной шеренги в две. Размыкание, смыкание приставным шагом. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево, кругом. Развитие координационных способностей Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног в коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях, подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла.	2 1 2 1 1 1 1 1 1 1
15-30	Ходьба под счёт, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным	2

	положением рук, с высоким подниманием бедра. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, чередование с ходьбой до 150 метров, с ускорением, 30 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ.	5
	Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега.	2
	Преодоление естественных препятствий.	1
	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания, в горизонтальную цель.	2
	Развитие скоростно- силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут.	2
	Челночный бег 3*10 метров, эстафеты.	2
31-43	Подбор палок, лыж, обуви. Надевание лыж. Перенос лыж и палок. Строевые упражнения. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте. Ступающий шаг. Скользкий шаг с палками и без. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 500 метров.	1 1 2 2 2 2 1 2
44-68	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно- силовых способностей.	25
	ИТОГО	68

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.