

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кудиновская основная общеобразовательная школа

Принята педагогическим  
советом школы  
протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ О.В. Волгина

Утверждаю  
Директор МБОУ Кудиновской ООШ  
\_\_\_\_\_ О.В. Волгина  
Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

## **АДАптированная рабочая программа**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями), вариант 1**

**по предмету «Физическая культура»**

**4 класс**

**на 2019-2020 г.**

Уровень: образование для детей с УО, 4 - класс

Количество часов: 100 ч

Учитель: Белоногова Мария Николаевна

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов: Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для умственно отсталых детей

**1.Цель.**Коррекция физического развития ,укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию.

**Задачи:** 1) учить управлять своими движениями, производить их ловко, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе; 2)развивать внимание, память, кинестетические восприятия, пространственные и временные ориентировки; 3) воспитывать чувство товарищества, навыки культурного поведения, дисциплину.

**2.Специфика рабочей программы** Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности ребёнка.Каждый урок планируется в соответствии с основными требованиями: постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переход к концу урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений (гимнастических, легкоатлетических, игровых); подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащегося. Уроки состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. К каждому подбираются такие упражнения , чтобы обеспечить всестороннее воздействие на ученика.

**3.Программа составлена на основе** программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой - М.: Просвещение,2014, допущенной Министерством образования и науки РФ

**4.Место предмета в учебном плане:** 3ч. в неделю, 105 часов в год, в соответствии с учебным планом и расписанием МБОУ Кудиновская ООШ будет проведено 100 часов, т.к 24.02, 9.03, 1.05,11.05 выпадают на праздничные дни.

**5.Планируемые результаты освоения рабочей программы:**

**-обучающийся должен знать:** пространственные понятия (впереди, сзади, вверху, внизу, справа, слева, в стороне),понятия направлений движений (вперед, назад, вниз, вверх, направо, налево, в сторону), части тела человека (лицо, затылок, лоб,

подбородок, шея, спина, грудь, живот, бок, поясница, плечо, локоть, кисть, пальцы, колено, стопа, пятка, носок, пальцы).

**-обучающийся должен уметь:**самостоятельно одеваться к уроку; строиться и выполнять различные движения в определенном порядке и построении;

усваивать команды и подчиняться им;произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями;управлять своими движениями, производить их ловко, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме;манипулировать с разнообразными предметами; выполнять определенные действия и правила, подчинять свои желания и интересы требованиям игры.

### **6.Результаты изучения предмета (УУД):**

**-личностные:** самоуважение, позитивная оценка себя, умение управлять своим поведением, способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию, преодолению препятствий, чувство гордости за свою Родину, уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов, адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, принятие и освоение социальной роли обучающегося, социально значимая мотивация к учебной деятельности, навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сопереживание чувствам других людей, установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат;

**-предметные :** владение основами доступных видов спорта, умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры), первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности, умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

### **7.Учебно-методический комплекс(УМК)**

Программа Учебник	Название програ
Методическая (дополнительная )литература	Физическое воспитание детей с задержкой психического развития А Программа по адаптивной физической культуре 1-9 классы Автор: А 2013Программа обучающихся с умеренной умств. отст. 1-9клИзд.: В Специальная медицинская группа. 1-11классы. Изд. Глобус, 2010

В программе возможны изменения и дополнения.

## 8. Календарно-тематическое планирование

№	К ол ч	Тема	ЗУН
1	1	Общеразвивающие упражнения	Учить выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки в стороны», двигать кистями в разных направлениях, выполнять движение плечами вверх и вниз. Коррекция внимания.
2	1	Общеразвивающие упражнения	
3	1	Общеразвивающие упражнения	
4	1	Наклоны и повороты	Учить выполнять повороты по ориентирам, наклоны головы вперед, назад, повороты головы в исходных положениях «лежа» и «стоя», туловища и конечностями движениями рук и в положении «руки на затылок», вверх, в стороны.
5	1	Наклоны и поворот	
6	1	Наклоны и поворот	
7	1	Дыхательные упражнения.	Совершенствовать умения правильно дышать в положении «лежа», «стоя», «беге». Учить произвольно изменять глубину и темп дыхания в соответствии с движениями.
8	1	Дыхательные упражнения	
9	1	Дыхательные упражнения	
10	1	Перекаты с носков на пятки.	Учить из исходного положения «стоя» подниматься на носках, развивать равновесие. Коррекция равновесия.
11	1	Перекаты с носков на пятки	
12	1	Перекаты с носков на пятки	
13	1	Ходьба на месте.	Учить правильному ритмическому дыханию при различных движениях.

14	1	Ходьба на месте.	длительных ритмичных, как, например, «ходьба на месте».
15	1	Ходьба на месте.	
16	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Учить из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены сохраняя правильную осанку. Развивать навык ходьбы по залу, руки за спину с сохранением правильной осанки.
17	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Учить из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены сохраняя правильную осанку. Развивать навык ходьбы по залу, руки за спину с сохранением правильной осанки
18	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Учить из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены сохраняя правильную осанку. Развивать навык ходьбы по залу, руки за спину с сохранением правильной осанки
19	1	Прыжки	Учить подпрыгивать на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед (в играх: «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»)
20	1	Прыжки	
21	1	Прыжки	
22	1	Общеразвивающие упражнения	Учить в исходном положении «лежа на спине», на «животе» поочередно поднимать прямые, согнутые ноги. Закреплять навык выполнения упражнения и пальцев рук по словесному заданию учителя.
23	1	Общеразвивающие упражнения	
24	1	Общеразвивающие упражнения	
25	1	Приседания.	Учить из основной стойки, стойки «ноги врозь» поднимать прямую и согнутую ноги. Учить приседать на всей ступне в стойке «ноги врозь». Развивать двигательную координацию. Коррекция равновесия.
26	1	Приседания.	
27	1	Приседания.	
28	1	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза	Учить дозировать силу ударов об пол с таким условием, чтобы мяч подпрыгивал до высоты: до колен, до пояса, до плеч. Закреплять навык метания в цель (рукой) на расстояние до 4 м. Учить переносить различное гимнастическое оборудование.
29	1	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груз	
30	1	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груз	
31	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Формировать правильную осанку в положении «стоя» и «сидя». Учить отойти от вертикальной плоскости в правильной осанке до 5–7 сек., из исходного положения «стоя у вертикальной плоскости» в положении «правильной осанки» отводить плечи назад, поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно отводить вперед, отводить в стороны.
32	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Формировать правильную осанку в положении «стоя» и «сидя». Учить отойти от вертикальной плоскости в правильной осанке до 5–7 сек., из исходного положения «стоя у вертикальной плоскости» в положении «правильной осанки» отводить плечи назад, поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно отводить вперед, отводить в стороны.
33	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Формировать правильную осанку в положении «стоя» и «сидя». Учить отойти от вертикальной плоскости в правильной осанке до 5–7 сек., из исходного положения «стоя у вертикальной плоскости» в положении «правильной осанки» отводить плечи назад, поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно отводить вперед, отводить в стороны.

			поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно вперед, отводить в стороны.
34	1	Ходьба и бег	Учить ходить ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергическим движением по кругу, ходить на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стопы), с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном темпе с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону). Учить чередовать бег с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).
35	1	Ходьба и бег	
36	1	Ходьба и бег	
37	1	Прикладные упражнения Прыжки	Учить подпрыгивать на двух ногах и одной ногой на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону, перепрыгивать через шнур, через мячи (15–20 см) с приземлением.
38	1	Прикладные упражнения Прыжки	
39	1	Прикладные упражнения Прыжки	
40	1	Равновесие	Учить ходить по начерченному коридору шириной 20 см, по гимнастической скамейке (с различным положением рук), стоять на носках.
41	1	Равновесие	
42	1	Равновесие	
43	1	Лазание и перелезание	Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, подлезать под скамейку, перекладину (высота – 40–50 см), лазать вверх и вниз по гимнастической скамейке.
44	1	Лазание и перелезание	
45	1	Лазание и перелезание	
46	1	Броски, ловля, метание, передача предметов.	Учить передавать мяч, флажок, перекатывать мяч по полу. Учить бросать мяч об стенку и ловить одной, двумя руками. Учить метать в цель правой и левой рукой на расстоянии 2–4 м, щит 1 × 1 м), на дальность.
47	1	Броски, ловля, метание, передача предметов	
48	1	Броски, ловля, метание, передача предметов	
49	1	Игры. «Кошка и мышки», «Слушай сигнал»	Учить играть, строго соблюдая правила. Развивать мышление, внимание. Воспитывать дружелюбие. Коррекция мотивации к учению.
50	1	Игры. «Кошка и мышки», «Слушай сигнал»	
51	1	Игры. «Кошка и мышки», «Слушай сигнал»	
52	1	Прыжки	Учить прыгать в разных построениях: на месте; с продвижением к центру; с продвижением от центра назад; с продвижением вправо и влево; с продвижением по кругу в другой.
53	1	Прыжки	Учить прыгать в разных построениях: на месте; с продвижением к центру; с продвижением от центра назад; с продвижением вправо и влево; с продвижением по кругу в другой.

54	1	Прыжки	Учить прыгать в разных построениях: на месте; с продвижением к центру; с продвижением от центра назад; с продвижением вправо и влево; с продвижением по кругу в другой
55	1	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Учить из исходного положения – «лежа на спине» поднимать правую ногу поочередно, поднимать голову и руки с поворотом вправо и влево на 45°
56	1	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Учить из исходного положения – «лежа на спине» поднимать правую, левую ногу поочередно, поднимать голову и руки с поворотом вправо и влево на 45°
57	1	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Учить из исходного положения – «лежа на спине» поднимать правую, левую ногу поочередно, поднимать голову и руки с поворотом вправо и влево на 45°
58	1	Упражнения для мышц голеностопного сустава и стопы	Учить сидя (ноги согнуты) обхватить колени руками, смотреть на стопы. Сгибание и разгибание стоп поочередно и одновременно, сидя со свободными ногами – тыльное сгибание стоп (следить за средним положением стоп относительно спущенными ногами, погладить подошвы стопы голенью другой ноги (сгибание супинации стоп). Закреплять навык ходьбы на внутренних краях стоп.
59	1	Упражнения для мышц голеностопного сустава и стопы	Учить сидя (ноги согнуты) обхватить колени руками, смотреть на стопы. Сгибание и разгибание стоп поочередно и одновременно, сидя со свободными ногами – тыльное сгибание стоп (следить за средним положением стоп относительно спущенными ногами, погладить подошвы стопы голенью другой ноги (сгибание супинации стоп). Закреплять навык ходьбы на внутренних краях стоп
60	1	Упражнения для мышц голеностопного сустава и стопы	Учить сидя (ноги согнуты) обхватить колени руками, смотреть на стопы. Сгибание и разгибание стоп поочередно и одновременно, сидя со свободными ногами – тыльное сгибание стоп (следить за средним положением стоп относительно спущенными ногами, погладить подошвы стопы голенью другой ноги (сгибание супинации стоп). Закреплять навык ходьбы на внутренних краях стоп
61	1	Упражнения на укрепление разгибателей голени.	Учить лежа на спине с опорой для всей ноги, подтягивать коленную чашечку к ноге к полу), лежа на боку ноги согнуты в коленном суставе – разгибание с сопротивлением и без
62	1	Упражнения на укрепление разгибателей голени.	
63	1	Упражнения на укрепление разгибателей голени.	
64	1	Игры «Волк во рву», «Совушка»,	Учить играть, строго соблюдая правила. Воспитывать дружелюбие. Контроль за поведением учению.
65	1	Игры «Волк во рву», «Совушка»,	Учить играть, строго соблюдая правила. Воспитывать дружелюбие. Контроль за поведением учению
66	1	Игры «Волк во рву», «Совушка»,	Учить играть, строго соблюдая правила. Воспитывать дружелюбие. Контроль за поведением учению
67	1	Дыхательные упражнения	Учить выполнять дыхательные упражнения в образном оформлении. На вдохе согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох; «понюхать цветочки» – вдох; «понюхать цветочки» – выдох
68	1	Дыхательные упражнения	Учить выполнять дыхательные упражнения в образном оформлении. На вдохе согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох; «понюхать цветочки» – вдох; «понюхать цветочки» – выдох
69	1	Дыхательные упражнения	Учить выполнять дыхательные упражнения в образном оформлении. На вдохе согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох; «понюхать цветочки» – вдох; «понюхать цветочки» – выдох

70	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Учить сохранять правильную осанку в положении «стоя» и «сидя», сто... плоскости в правильной осанке до 5–7 сек. Развивать координацию дви... осанки.
71	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Учить сохранять правильную осанку в положении «стоя» и «сидя», сто... плоскости в правильной осанке до 5–7 сек. Развивать координацию дви... осанки
72	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Учить сохранять правильную осанку в положении «стоя» и «сидя», сто... плоскости в правильной осанке до 5–7 сек. Развивать координацию дви... осанки
73	1	Прыжки	Учить перепрыгивать через шнур, через мячи (15–20 см) с правильным... подпрыгивать вверх за предметом (следить за правильным приземлени... Закреплять навык прыжков на одной ноге, в длину с места.
74	1	Прыжки	Учить перепрыгивать через шнур, через мячи (15–20 см) с правильным... подпрыгивать вверх за предметом (следить за правильным приземлени... Закреплять навык прыжков на одной ноге, в длину с места
75	1	Прыжки	Учить перепрыгивать через шнур, через мячи (15–20 см) с правильным... подпрыгивать вверх за предметом (следить за правильным приземлени... Закреплять навык прыжков на одной ноге, в длину с места
76	1	Лазание и перелезание	Учить ползать через один гимнастический обруч, через 3–4 обруча на... один от другого,лазать через препятствия (высота до 50 см).
77	1	Лазание и перелезание	
78	1	Лазание и перелезание	
79	1	Броски, ловля, метание, передача предметов.	Учить метать на дальность, выполнять упражнения с гимнастическими... (подбрасывание и ловля, передача, перехваты). Развивать меткость, ре... двигательных навыков.
80	1	Броски, ловля, метание, передача предметов	Учить метать на дальность, выполнять упражнения с гимнастическими... (подбрасывание и ловля, передача, перехваты). Развивать меткость, ре... двигательных навыков
81	1	Броски, ловля, метание, передача предметов	Учить метать на дальность, выполнять упражнения с гимнастическими... (подбрасывание и ловля, передача, перехваты). Развивать меткость, ре... двигательных навыков
82	1	Дыхательные упражнения	Совершенствовать умения правильного дыхания в положении «лежа», «в беге». Учить согласовывать дыханиес различными движениями.Зак... произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с х... движения.
83	1	Дыхательные упражнения	
84	1	Дыхательные упражнения	
85	1	Общеразвивающие упражнения	Закреплять навык движения прямой ногой вперед, назад, в стороны в с... движениями рук. Учить из исходного положения «сидя на полу», на ги... скамейке, двигать стопами, поднимать ноги, приседать на всей ступне...
86	1	Общеразвивающие упражнения	Закреплять навык движения прямой ногой вперед, назад, в стороны в с... движениями рук. Учить из исходного положения «сидя на полу», на ги... скамейке, двигать стопами, поднимать ноги, приседать на всей ступне...
87	1	Общеразвивающие упражнения	Закреплять навык движения прямой ногой вперед, назад, в стороны в с... движениями рук. Учить из исходного положения «сидя на полу», на ги... скамейке, двигать стопами, поднимать ноги, приседать на всей ступне...
88	1	Упражнения для	Учить выполнять различные движения головой, руками, туловищем с с...



		формирования правильной осанки	сигналу и проверкой правильной осанки, удерживать на голове небольшой предмет, сохраняем правильную осанку. Закреплять навык сохранения правильной осанки при ходьбе.
89	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Учить выполнять различные движения головой, руками, туловищем с сигналом и проверкой правильной осанки, удерживать на голове небольшой предмет, сохраняем правильную осанку. Закреплять навык сохранения правильной осанки при ходьбе
90	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Учить выполнять различные движения головой, руками, туловищем с сигналом и проверкой правильной осанки, удерживать на голове небольшой предмет, сохраняем правильную осанку. Закреплять навык сохранения правильной осанки при ходьбе
91	1	Общеразвивающие упражнения	Повторять повороты туловища в сочетании с наклонами. Учить из положения «стойки» шагом назад и шагом вперед опускаться на одно колено, возвращаясь в исходное положение.
92	1	Общеразвивающие упражнения	Повторять повороты туловища в сочетании с наклонами. Учить из положения «стойки» шагом назад и шагом вперед опускаться на одно колено, возвращаясь в исходное положение
93	1	Общеразвивающие упражнения	Повторять повороты туловища в сочетании с наклонами. Учить из положения «стойки» шагом назад и шагом вперед опускаться на одно колено, возвращаясь в исходное положение
94	1	Приседание	Учить приседать и переходить в стойку на коленях, вставать произвольным шагом назад переходить из упора, присев в упор лежа и наоборот.
95	1	Приседание	Учить приседать и переходить в стойку на коленях, вставать произвольным шагом назад переходить из упора, присев в упор лежа и наоборот.
96	1	Приседание	Учить приседать и переходить в стойку на коленях, вставать произвольным шагом назад переходить из упора, присев в упор лежа и наоборот.
97	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Закреплять навык сохранения правильной осанки во время ходьбы, по перестроем. Разучивать игры и игровые упражнения с сохранением правильной осанки. Коррекция мотивации к учению.
98	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Закреплять навык сохранения правильной осанки во время ходьбы, по перестроем. Разучивать игры и игровые упражнения с сохранением правильной осанки. Коррекция мотивации к учению
99	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Закреплять навык сохранения правильной осанки во время ходьбы, по перестроем. Разучивать игры и игровые упражнения с сохранением правильной осанки. Коррекция мотивации к учению
100	1	Прикладные упражнения Ходьба и бег	Закреплять навык ходьбы с различными движениями рук. Учить ходить через препятствия (веревки, палки, мячи), с изменением длины шагов, Учить бегать с различной скоростью, с изменением направления. Коррекция навыков.

Согласована

директора по УВР

\_\_\_\_\_ С.А.Рыбалкина

Заместитель

\_\_\_\_\_ 2019 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Волгина Ольга Владимировна

Действителен с 21.05.2021 по 21.05.2022