



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
 Гурская А.П.
Протокол № 5
от 30 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 Постникова О.В.
Приказ №105
от 21 июня 2023 г.



Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с нарушениями интеллекта
(умственная отсталость)

Предмет: физическая культура

Класс: 1

Учитель:
Михеева О.В.

с. Камышовка, 2023 - 2024 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость), 1 класс составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2004 г.

Учебным планом школы на изучение физической культуры для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) выделено 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: как подготовиться к уроку, что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки, как вести себя на занятиях, свое место в строю.

Уметь: ходить в колонне по одному, построиться в одну шеренгу, чередовать бег с ходьбой, метать теннисный мяч одной рукой с места, пройти по гимнастической скамейке, выполнять задания по словесной инструкции учителя, не качаться, не сутулиться в ходьбе, подпрыгивать на двух ногах и на одной, мягко приземляться в прыжках, правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их, действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме.

Содержание программы

(68 ч. в год, 2 ч. в неделю)

Легкая атлетика.

Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Чередование бега с ходьбой (15м-бег, 15м-ходьба). Перебежки группами и по одному. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

Бег с сохранением осанки. Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Подготовка кистей рук к метанию. Упр. на правильный захват мяча. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места (правой, левой рукой).

Гимнастика

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов и гимнастических элементов. Понятие о правильной осанке. Значение утренней зарядки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Группировка, лежа на спине. Увеличение уменьшение круга движением вперед, назад, по ориентирам. Группировка в упоре, стоя на коленях. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Упор в положении присев и лежа на матах. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание ч/з горку матов и гимнастическую скамейку.

Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Подбор и надевание обуви, лыж, палок. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах (свободный ход). Прогулки на лыжах (свободный ход).

Подвижные игры. «Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает - не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит», «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов |
|--------------|-----------------------------------|---------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | Гимнастика | 20 |
| 3 | Подвижные игры | 15 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 5 | Основы знаний | В процессе урока |
| 6 | Всего часов | 68 |

Календарно-тематическое планирование

1 класс 68 часов – 2 часа в неделю

| № п/п | Наименование тем | Кол- во часов | Дата | |
|------------------------|--|---------------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| Легкая атлетика | | 10 | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. | 1 | | |
| 2 | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Чередование бега с ходьбой. | 1 | | |
| 3 | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Чередование бега с ходьбой. | 1 | | |
| 4 | Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. | 1 | | |
| 5 | Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. | 1 | | |
| 6 | Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. | 1 | | |
| 7 | Прыжки в длину с места | 1 | | |
| 8 | Прыжки в длину с места | 1 | | |
| 9 | Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. | 1 | | |
| 10 | Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места | 1 | | |
| Гимнастика | | 20 | | |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов и гимнастических элементов. | 1 | | |
| 12 | Понятие о правильной осанке. | 1 | | |
| 13 | Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | | |
| 14 | Значение утренней зарядки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. | 1 | | |
| 15 | Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. | 1 | | |
| 16 | Группировка, лежа на спине. | 1 | | |
| 17 | Увеличение уменьшение круга движением вперед, | 1 | | |

| | | | | |
|--------------------------|---|----|--|--|
| (7) | назад, по ориентирам. | | | |
| 18 (8) | Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | | |
| 19 (9) | Группировка в упоре, стоя на коленях. | 1 | | |
| 20 (10) | Перекаты в положении лежа в разные стороны. | 1 | | |
| 21 (11) | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. | 1 | | |
| 22 (12) | Перекаты в положении лежа в разные стороны. | 1 | | |
| 23 (13) | Упор в положении присев и лежа на матах. | 1 | | |
| 24 (14) | Упор в положении присев и лежа на матах. | 1 | | |
| 25 (15) | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 26 (16) | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 27 (17) | Произвольное лазание по гимнастической стенке. | 1 | | |
| 28 (18) | Произвольное лазание по гимнастической стенке. | 1 | | |
| 29 (19) | Подлезание под препятствие и перелезание ч/з горку матов и гимнастическую скамейку. | 1 | | |
| 30 (20) | Подлезание под препятствие и перелезание ч/з горку матов и гимнастическую скамейку. | 1 | | |
| Лыжная подготовка | | 12 | | |
| 31 (1) | Инструктаж по технике правилам техники безопасности при занятиях по лыжной подготовке. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. | 1 | | |
| 32 (2) | Подбор и надевание обуви, лыж, палок. | 1 | | |
| 33 (3) | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. | 1 | | |
| 34 (4) | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. | 1 | | |
| 35 (5) | Ходьба приставным шагом. | 1 | | |
| 36 (6) | Ходьба ступающим шагом. | 1 | | |
| 37 (7) | Ходьба ступающим шагом. | 1 | | |
| 38 (8) | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1 | | |

| | | | | |
|------------|--|-----------|--|--|
| 39 (9) | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1 | | |
| 40 (10) | Передвижение на лыжах (свободный ход). | 1 | | |
| 41 (11) | Передвижение на лыжах (свободный ход). | 1 | | |
| 42 (12) | Прогулки на лыжах (свободный ход). | 1 | | |
| | Подвижные игры | 15 | | |
| 43 (1) | Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Слушай сигнал». | 1 | | |
| 44 (2) | Подвижная игра «Запомни порядок». | 1 | | |
| 45 (3) | Подвижная игра «Вот такие позы». | 1 | | |
| 46 (4) | Подвижная игра «Совушка». | 1 | | |
| 47 (5) | Подвижная игра «Удочка». | 1 | | |
| 48 (6) | Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 | | |
| 49 (7) | Подвижная игра «Прыгающие воробышки». | 1 | | |
| 50 (8) | Подвижная игра «Быстро по местам». | 1 | | |
| 51 (9) | Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | | |
| 52 (10) | Подвижная игра «Догони мяч». | 1 | | |
| 53 (11) | Подвижная игра «Летает, не летает». | 1 | | |
| 54 (12) | Подвижная игра «Снайпер». | 1 | | |
| 55 (13) | Подвижная игра «Космонавты». | 1 | | |
| 56 (14) | Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит». | 1 | | |
| 57 (15) | Подвижные игры «Удочка», «Метко в цель». | 1 | | |
| | Легкая атлетика | 11 | | |
| 58 (1) | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба в чередовании с бегом. | 1 | | |
| 59 | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на | 1 | | |

| | | | | |
|------------|--|---|--|--|
| (2) | пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Чередование бега с ходьбой. | | | |
| 60 (3) | Чередование бега с ходьбой. | 1 | | |
| 61 (4) | Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. | 1 | | |
| 62 (5) | Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. | 1 | | |
| 63 (6) | Прыжки в длину с места | 1 | | |
| 64 (7) | Прыжки в длину с места | 1 | | |
| 65 (8) | Прыжки в длину с места | 1 | | |
| 66 (9) | Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. | 1 | | |
| 67 (10) | Броски и ловля мячей. | 1 | | |
| 68 (11) | Метание малого мяча с места | 1 | | |