Муниципальное общеобразовательное учреждение

« Средняя общеобразовательная школа №1 города Свирска»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Руководитель МО	Зам. директора по УВР	Директор МОУ «СОШ №1
_____Н.В.Плынская	_____Е.П.Матвеева	г. Свирска» Л.А.Назникова
Протокол № 1	«4» сентября 2019 г.	_____
от «29» августа 2019 г.		«4» сентября 2019 г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования

для обучающихся с умственной отсталостью

(с интелллектуальными нарушениями)

по учебному предмету «Физическая культура»
для 4 класса
на 2019 учебный год

Количество часов по учебному плану: 4 часа , 2 полугодие

2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно- воспитательной работы школы для детей с нарушениеминтеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Общие сведения:Физическое развитие. Осанка.Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд.Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, голова,туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания вразличных исходных положениях: сидя,стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание(грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*:чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами.Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- **с мячами**: поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо.Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Равновесие: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке.Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения.Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Легкая атлетика

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;елночный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Салки», « Запрещенное движение».

Пионербол:

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

Межпредметные связи:

Математика: Единица времени- секунда. Масса.

-*Русский язык:* Простые предложения.

Развитие устной речи: Классификация предметов. Заучивание на изусть

Планируемые результаты

Гимнастика:

Знать:

- рапорт дежурного;

- строевые команды;

- что такое дистанция;

-1-2 комплекса утренней зарядки;

Уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

- подавать команды при сдаче рапорта;

- соблюдать дистанцию при построении;

Легкая атлетика:

Знать:

-правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

Уметь:

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;

- бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;

- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

Подвижные игры:

Знать:

-упрощённые правила игры;

Уметь:

- ловить мяч, выполнять передачу от груди;

Календарно-тематическое планирование 4класс, 4 часа

III четверть

№ п/п темы	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Корректировка
1.	6.02		Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	
			Коррекционные игры	
2	06.03		Повторение игры « Салки» « Запрещенное движение»	
			Пионербол	
3	10.04		Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра	

IV четверть

№ п/п темы	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Корректировка
			Легкая атлетика.	
1	15.05		Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук.	

Литература:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнх классов специальных (коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Автограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и еероль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
11. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.