

Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа по физической культуре основного общего образования составлена на основе Адаптированной общеобразовательной программы МБОУ Алексеевской СОШ №9 для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями вариант 1).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<i>Ученик научится:</i> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплекса утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; • выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; • представления о двигательных действиях;	<i>Ученик научится</i> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; • выполнение двигательных действий; • представления о двигательных действиях; • знание основных строевых команд; • подсчёт при	<i>Ученик научится:</i> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; • выполнение двигательных действий; • представления о двигательных действиях; • знание основных строевых команд; • подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • ходьба в различном	<i>Ученик научится:</i> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; • выполнение двигательных действий; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • ходьба в различном темпе с различными исходными

• знание основных строевых команд; • подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; • участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; • знание основных правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Ученик получит возможность научиться:	выполнении общеразвивающих упражнений; • ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; • участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; • знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Ученик получит возможность научиться: • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных	темпе с различными исходными положениями; • взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; • участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; • знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Ученик получит возможность научиться: • практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и	положениями; • взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; • знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Ученик получит возможность научиться: • представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; • выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:
--	--	---	---

• практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; • самостоятельное выполнение комплекса утренней гимнастики; • владение комплексом упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; • участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; • совместное участие со сверстниками в	и подвижных игр и других видов физической культуры; • самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; • владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; • участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; • совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • оказание посильной помощи и поддержки	других видов физической культуры; • самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; • владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; • участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; • совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в	• упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; • комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; • выполнение строевых действий в шеренге и колонне; • знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; • знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; • знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); • выполнение акробатических и
---	--	--	--

подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание основных правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и	сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в	гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; в - заимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих
---	--	--	--

оборудованием в повседневной жизни; • соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.		процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; • пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
--	--	---	---

2. Содержание учебного предмета физическая культура

Содержани е	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
----------------	---------	---------	---------	---------

Знания о физическо й культуре	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила личной гигиены.	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Чистота зала, снарядов. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
Легкая атлетика	<i>Ходьба.</i> Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. <i>Бег.</i> Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Быстрый бег.	<i>Ходьба.</i> Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке. <i>Бег.</i> Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением	<i>Ходьба.</i> Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. <i>Бег.</i> Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3 × 5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). <i>Прыжки.</i> Прыжки с	<i>Ходьба.</i> Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. <i>Бег.</i> Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3 × 10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м. <i>Прыжки.</i> Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в

Гимнастика	<i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, прыжки через предметы. Подпрыгивание вверх. Прыжки с высоты с мягким приземлением. <i>Метание.</i> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. <i>Строевые упражнения.</i> Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд:	простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. <i>Прыжки.</i> Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега). <i>Метание.</i> Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). <i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание. <i>Метание.</i> Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места. <i>Строевые упражнения.</i> Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счёт. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). <i>Метание.</i> Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м. <i>Строевые упражнения.</i> Поворот кругом на месте. Расчёт на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на
--------------------------	---	---	---	--

	«Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениямирук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i> Комплексы упражнений с флажками, с набивными мешочками, с веревочками, в парах, с кубиками, со скакалками, с	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчёт по порядку. <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениямирук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <i>Общеразвивающие и корригирующие</i>	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениямирук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.</i> Комплексыупражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большимии малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы	месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениямирук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.</i> Комплексыупражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большимии малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами. <i>Элементы акробатических упражнений.</i> Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. <i>Ползание и лазанье.</i> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно,
--	--	---	--	---

	обручами, с гантелями, с мячами. <i>Корригирующие упражнения.</i> Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота; для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища; дыхательные упражнения; корригирующие упражнения для расслабления мышц. <i>Ползание и лазанье.</i> Ползание по-пластунски. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Ползание под дугами правым, левым боком	<i>упражнения с предметами.</i> Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, с обручами, с гантелями. Комплексы упражнений со скакалками. <i>Элементы акробатических упражнений.</i> Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Кувырок вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. <i>Ползание и лазанье.</i> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноимённым и разноимённым способами. Передвижение на четвереньках по	с набивными мячами. <i>Элементы акробатических упражнений.</i> Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперёд (строго индивидуально). <i>Ползание и лазанье.</i> Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20—30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи. <i>Висы.</i> Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле. <i>Равновесие.</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической	и спуск по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла. <i>Висы.</i> Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. <i>Равновесие.</i> Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.
--	---	---	--	--

Лыжная подготовка	на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. <i>Равновесие.</i> Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360°. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. <i>Висы.</i> В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. <i>Равновесие.</i> Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с	скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте	Выполнение распоряжений «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).
---------------------------------	---	--	---	--

Спортивные игры	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье ориентирам, изменение направления лазанья.	подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	«переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок). Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъём ступающим шагом. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по	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 определённого ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стенус отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира (6— 8 м) с определением затраченного времени.
-------------------------------	--	--	--	---

		Лазанье ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	
--	--	--	--	--