

До срока надобности

Государственное общеобразовательное учреждение  
Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»  
г. Емвы

Согласовано школьным методическим  
объединением учителей  
Протокол № 1 от «19» 09 2017 г.



Утверждаю:  
Директор ГОУ РК «С(К)ШИ №1»  
г.Емвы  
А.Т.Сарбасова



Адаптированная основная общеобразовательная программа

**АДАПТИРОВАННАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
по предмету «ФИЗКУЛЬТУРА»**

Срок реализации 4 года

Составители: Сырчина Н.В.  
Габова Т.К.  
ПАТКИНА О.А.

02-02

г. Емва  
2017-2018 уч.г.

## I. Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа составлена на основе Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 1-9 кл., в 2 сб. под редакцией В.В. Воронковой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001-Сб. 1

Целью адаптивной физической культуры является развитие целенаправленной произвольной двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным, физическим данным выдвигает ряд задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование развития и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие основных двигательных качеств, привитие устойчивых отношений к занятиям физической культуры;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Структура и порядок изучения тем не подвергались изменениям.

Введение РНК на уроке физической культуры в виде Коми Национальных игр, составляют до 10% от общего объема. РНК-позволяет учащимся чувствовать связь предмета с особенностью своего края, актуальными событиями своей местности, помогают понять самобытность коми-народа, его особенности.

Срок реализации рабочей программы – 4 года.

- 1 класс – 34 часа
- 2 класс – 70 часа
- 3 класс – 70 часа
- 4 класс – 70 часов

Используемыми формами, способами и средствами проверки и оценки результатов обучения физической культуры является – зачет, который проводится после новой темы урока

## II. Тематический план учебного предмета

### 1 класс (1 ч в неделю)

№	Наименование раздела	Всего часов
I	Лёгкая атлетика	10
	1. Техника безопасности	1
	2. Прыжки	2
	3. Метание	3
	4. Бег	2
	5. Ходьба	2
II	Гимнастика	14
	1. Упражнения с предметами	3
	2. Лазание и перелазание	2
	3. Равновесие	3
	4. Построение и перестроения	3
	5. передача и переноска предметов	3
III	Подвижные игры	10
	1. Общеразвивающие игры	4
	2. Игры с бегом и прыжками	3
	3. Коррекционные игры	3

**2 класс (2 ч в неделю)**

№	Наименование раздела	Всего часов	Зачет
I	Лёгкая атлетика	16	3
	1. Техника безопасности	1	
	2. Прыжки	2	
	3. Метание	4	1
	4. Бег	6	2
	5. Ходьба	3	
II	Гимнастика	20	6
	1. Элементы акробатических упражнений	5	1
	2. Лазание и перелазание	6	2
	3. Равновесие	6	2
	4. Висы	3	1
III	Лыжная подготовка	12	6
IV	Подвижные игры	20	
	1. Общеразвивающие игры	4	
	2. Коррекционные игры	2	
	3. Игры с метанием	3	
	4. Игры с прыжками	5	
	5. Игры с перелазанием	1	
	6. Игры зимой	2	
	7. Эстафеты	3	

**3 класс (2ч в неделю)**

№	Наименование раздела	Всего часов	Зачет
I	Лёгкая атлетика	16	6
	1. Техника безопасности	1	
	2. Прыжки	4	1
	3. Метание	4	2
	4. Бег.	7	4
II	Гимнастика	20	5
	1. Элементы акробатических упражнений	5	1
	2. Лазание и перелазание	5	2
	3. Равновесие	5	1
	4. Передача и переноска грузов	2	
	5. Упражнения для развития точности движений	3	1
III	Лыжная подготовка	14	6
IV	Подвижные игры	18	
	1. Общеразвивающие игры	9	
	2. Коррекционные игры	3	
	3. Игры с метанием	1	
	4. Игры с прыжками	1	
	5. Игры с перелазанием	1	
	6. Игры на равновесие	2	

**4 класс (2ч в неделю)**

№	Наименование раздела	Всего часов	Зачет
I	Лёгкая атлетика	16	5
	1. Прыжки	3	1
	2. Метание	6	3
	3. Бег	6	4
	4. Ходьба	1	
II	Гимнастика	20	3
	1. Элементы акробатических упражнений	2	
	2. Лазание и перелазание	4	
	3. Равновесие	4	
	4. Вис	2	1
	5. Прыжки	5	2
	6. Строевые упражнения	3	
III	Лыжная подготовка	14	6
IV	Подвижные игры	18	
	1. Общеразвивающие игры	6	
	2. Игры для осанки	2	
	3. Игры с метанием	7	
	4. Игры с прыжками	3	
	5. Игры с перелазанием		

### III. Содержание учебного предмета

#### 1 класс

1. Правила поведения в зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.
2. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.
3. Ходьба в чередовании с бегом.
4. Перебежки группами и по одному 15-20 метров.
5. Бег в колонне за учителем в заданном направлении.
6. «Быстро по местам».
7. Приём и передача мяча в шеренге, по кругу.
8. Метание малого мяча с места в стену.
9. Прыжки в длину с места.
10. «Удочка».
11. «У медведя во бору».
12. Подпрыгивание вверх на месте.
13. Размыкание на вытянутые руки вперёд.
14. Передвижение на четвереньках по коридору 15-20 см.
15. «Слушай сигнал».
16. Стойка на носках (3-4 сек.).
17. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.
18. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на пояс.
19. «Космонавты».
20. Упражнения с гимнастическими палками.
21. Перенос мяча до 1 кг. разными способами.
22. «Вот так позы».
23. Переноска мата вчетвером.

24. Правильный захват различных предметов.
25. «Гуси-лебеди»
26. Построение в шеренгу и равнение по черте.
27. Переползание по горизонтальной гимнастической скамейке.
28. «Летает – не летает».
29. Переноска гимнастической скамейки
30. «Слушай сигнал».
31. Ходьба по гимнастической скамейке.
32. Ходьба в быстром темпе.
33. Метание малого мяча правой, левой рукой на дальность.
34. «Летят утки».



## 2 класс

1. Правила поведения в зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе.
3. Бег на скорость 30 метров. Зачёт.
4. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.
5. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
6. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Зачёт.
7. Броски большого мяча двумя руками из-за головы, в парах.
8. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.
9. Прыжки в высоту с шага (разбег 3 метра).
10. Прыжок в высоту с прямого разбега.
11. «Через ручеек».
12. «Заяц без дома».
13. Прыжки в длину.
14. Ходьба по диагонали, змейкой.
15. «Запомни порядок».
16. Кувырок вперёд.
17. Стойка на лопатках, согнув ноги.
18. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом.
19. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом. Зачёт.
20. «Отгадай по голосу».
21. Лазание по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом.
22. Лазание по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом. Зачёт.
23. Вис у стенки сгибание, разгибание ног.

24. «У ребят порядок строгий».
25. «Перемена мест».
26. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с толчком мяча.
27. Перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.
28. Ходьба по гимнастической скамейке.
29. Ходьба по наклонной скамейке.
30. «Волшебный мешок».
31. «У медведя во бору».
32. «Карусели».
33. «Совушка».
34. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
35. Ознакомление с лыжным инвентарём.
36. Построение в одну шеренгу с лыжным инвентарём.
37. Транспортировка лыжного инвентаря.
38. Крепление ботинок к лыжам.
39. Чистка лыж от снега.
40. Стойка на параллельно лежащих лыжах.
41. Ступающий шаг.
42. Шаговые движения на месте.
43. Продвижение вперёд приставным шагом.
44. Продвижение в сторону приставным шагом.
45. Поворот вокруг пяток лыж.
46. «Самокат».
47. Ходьба на носках, руки в стороны по линии.
48. Ходьба на носках, руки в стороны по линии. Зачет.
49. «Слушай сигнал».

50. «Светофор».
51. «Что изменилось?».
52. «Веер».
53. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.
54. Бег на носках (медленно).
55. Медленный бег до 2 минут.
56. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
57. Бег с преодолением простейших препятствий.
58. «Кто быстрее?».
59. «Пустое место».
60. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 метров с места.
61. «Охотники и утки».
62. Метание малого мяча на дальность.
63. Метание малого мяча на дальность. Зачёт.
64. «Летает - не летает».
65. Бег 30 метров.
66. Чередование ходьбы с бегом.
67. «Сбор ягод».
68. Упражнения и малыми мячами.
69. Подбрасывание и ловля двумя руками малого мяча.
70. «Ловля оленя».

### 3 класс

1. Правила поведения в зале, на спортивной площадке.
2. Бег на скорость 40 метров.
3. Понятие высокий, низкий старт.
4. Челночный бег (3 на 5).
5. Челночный бег (3 на 5). Зачёт.
6. Прыжки в длину с места.
7. Перекаты в группировке.
8. Кувырок вперёд.
9. Кувырок вперёд Зачёт.
10. Стойка на лопатках.
11. Мостик из положения лёжа.
12. «Охотники и утки».
13. «Быстро встань в колонну!».
14. «Класс смирно!».
15. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставными шагами.
16. Упражнения лёжа.
17. Лазанье по наклонной скамейке вверх, вниз с опорой на колени. Зачёт.
18. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти.
19. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти. Зачёт.
20. Равновесие на одной ноге со сменой положения рук, ног.
21. Равновесие на одной ноге со сменой положения рук, ног. Зачёт.
22. Ходьба по наклонной скамейке руки в стороны.
23. Расхождение вдвоем поворотам при встрече на полу.
24. Ходьба по рейке скамейки. Зачёт.
25. «Поезд».

26. «Альпинисты».
27. Весёлые стары преимущественно с бегом.
28. «По мостику».
29. Эстафеты с лазаньем, перелазанием.
30. Передача большого мяча в колонне по одному.
31. Переноска трёх набивных мячей.
32. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.
33. Ходьба по различным ориентирам.
34. Сгибание и разгибание туловища до определённой высоты.
35. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
36. Построение в колонну и шеренгу с лыжами.
37. Выполнение команд с лыжами.
38. Построение и выполнение команд. Зачёт.
39. Основная стойка лыжника.
40. Ступающий шаг без палок.
41. Имитация отталкивания палками.
42. Ступающий шаг с палками
43. Поворот «переступанием» на месте.
44. Поворот «переступанием» на месте. Зачёт.
45. Передвижение на лыжах 500м с палками.
46. Передвижение на лыжах 500м с палками. Зачёт.
47. Подъём ступающим шагом.
48. Подъём «ёлочкой».
49. Упражнения с гимнастической палкой.
50. «Узкая скамейка».
51. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд (15 метров).

52. Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание».
53. Метание малого мяча правой, левой рукой.
54. Метание малого мяча в цель.
55. Метание малого мяча на дальность отскока от щита.
56. «Мяч в стену».
57. «Два сигнала».
58. «Не давай мяч водящему».
59. Метание малого мяча на дальность с места.
60. Эстафеты с метанием
61. Бег на скорость 30 метров.
62. «На прогулку».
63. Высокий старт.
64. Высокий старт. Зачёт.
65. «Зайцы в огороде».
66. «Прыжки по полоскам».
67. Метание малого мяча в высоту.
68. Метание малого мяча на дальность.
69. Ходьба к колонне.
70. Бег 40 метров.

#### 4класс

1. Низкий старт.
2. Низкий старт. Зачёт.
3. Бег 30 м. с низкого старта.
4. Броски набивного мяча двумя руками, разными способами.
5. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Зачёт.
6. Челночный бег.
7. Челночный бег. Зачёт.
8. Кувырки вперед, назад.
9. Комбинация из кувырков (2-3).
10. Сдача рапорта.
11. Размыкание на вытянутые руки.
12. «Повторяй за мной».
13. Передача мяча над головой, под ногами, над головой.
14. «Бой петухов».
15. Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом.
16. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.
17. «Карусели».
18. Подлезание, перелезания через предметы.
19. Эстафета. Лазание и перелезание.
20. Вис на руках.
21. Вис на руках. Зачёт.
22. «Ласточка» с опорой.
23. Равновесие на гимнастической скамейке.
24. Ходьба по гимнастической скамейке с расхождением при встрече.
25. Ходьба по бревну с разным положением рук.

26. «Замри!».
27. «Мы лучше всех!».
28. Передача мяча (комбинированная).
29. «У медведя во бору».
30. Прыжки через скакалку с продвижением.
31. Опорный прыжок (наскок в упор на колени, соскок с опорой на руку).
32. Опорный прыжок наскок в упор на колени.  
Зачёт.
33. Опорный прыжок ноги врозь.
34. Опорный прыжок . Зачёт.
35. Мостик.
36. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
37. Выполнение команд в строю.
38. Выполнение команд в строю. Зачёт.
39. Попеременный двухшажный ход.
40. Попеременный двухшажный ход. Зачёт.
41. Прохождение дистанции 500 м. попеременным двухшажным ходом.
42. Спуск в высокой стойке.
43. Прохождение дистанции 1,0 км.
44. Спуск в высокой стойке. Зачёт.
45. Поворот переступанием в движении.
46. Поворот переступанием в движении. Зачёт.
47. Побьём скользящим шагом, ёлочкой, лесенкой.
48. Побьём ёлочкой, лесенкой. Зачёт.
49. Прохождение дистанции (д.-1.5 км; м. 2 км).
50. «Перестрелка».
51. «Снежком по мячу».



52. Метание малого мяча в цель.
53. «Охотники и утки».
54. Метание малого мяча в цель. Зачёт.
55. «Мячом по мячу».
56. Метание малого мяча на дальность в цель.
57. Метание малого мяча на дальность в цель. Зачёт
58. «Не давай мяч водящему».
59. Поворот кругом переступанием.
60. Бег с преодолением препятствий.
61. Весёлые старты.
62. Прыжок в длину.
63. Прыжок в длину. Зачёт.
64. «Ласточка».
65. «Прыжок за прыжком».
66. «Волк во рву».
67. Метание набивного мяча двумя руками снизу.
68. Метание малого мяча на дальность.
69. Метание малого мяча с разбега.
70. Бег на скорость.

#### **IV. Нормы оценки знаний и умений учащихся**

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к контрольным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» получают ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется на непонимание и незнание материала программы.

Оценка «1» нет ответа.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащийся по заданию учителя использует их в нестандартных условиях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и быстро, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приводящих к неуверенному и напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка «1» - двигательное действие не выполнено.

## V. Требования к уровню подготовки обучающихся

### Обучающиеся должны уметь:

#### 1 класс

- 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.

#### 2 класс

- своё место в строю;
- основные строевые команды;
- как правильно дышать при ходьбе и беге;
- как подготовиться к занятиям на лыжах;
- правила поведения на занятиях.

#### 3 класс

- выполнять строевые команды учителя;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движение рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды;
- выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе 2 минуты;
- быстро пробежать 30 метров;
- прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две ноги;
- метать малый мяч с места правой и левой рукой;
- правильно выбирать лыжи и палки для занятий;
- выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и левую стороны;
- выполнять спуск в основной стойке;
- преодолевать на лыжах 0,5-1,0 км.

#### 4 класс

- выполнять комплекс утренней зарядки;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию;
- выполнять строевые команды;
- принимать правильную осанку;
- перелезать через препятствия различными способами в зависимости от высоты;
- выполнять наскок на козла в упоре стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии;

- выполнять вис на канате;
- ходить в различном темпе;
- бег с низкого старта на 40 метров;
- мягко приземляться при прыжках в длину и в высоту;
- метать мяч на дальность с шага;
- координировать движение рук и ног в лыжном ходе;
- преодолевать спуск в высокой стойке;
- преодолевать на лыжах дистанцию м. 1-2 км, д. 1-1,5 км;
- ловить мяч;
- выполнять передачу мяча от груди.

## **Обучающиеся должны знать:**

### **1 класс**

- как подготовиться к уроку;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- как вести себя на занятиях;
- своё место в строю.

### **2 класс**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке,
- при ходьбе, а также сидя,
- лёжа; не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мяч;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- прикреплять лыжи к обуви и снимать их;
- выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону;
- подчиняться правилам игры; быть дисциплинированным.

### **3 класс**

- строевые команды;
- оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, приземлиться;
- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания; - что входит в лыжный инвентарь,
- выбрать лыжи и палки по росту ,
- как должен одеться лыжник;
- правила поведения на занятиях;
- содержание одной или двух разученных игр, правила.

### **4 класс**

- рапорт дежурного;
- строевые команды;
- что такое дистанция;
- комплекс утренней гимнастики;
- правила т.б. на занятиях лёгкой атлетикой;
- правила ухода за лыжами и обувью,
- помощь друг другу при обморожениях;
- упрощенные правила игры в пионербол.