

Рассмотрено на  
заседании МО  
учителей нач.классов  
руководитель МО  
А.В.Девяткина  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020г.

---

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2020.

Утверждаю  
директор  
МКОУ ЛСОШ № 1  
М.М.Костина  
Приказ № 85  
от «01» сентября 2020г

---

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1  
Ленинского района Волгоградской области

Адаптированная рабочая программа по физической культуре  
для учащихся с легкой умственной отсталостью  
Вариант 1 ( надомное обучение)  
на 2020-2021 учебный год

ученика 2В класса  
Жибуль Богдана

Составила: Сутулова Юлия Николаевна,  
учитель начальных классов  
МКОУ ЛСОШ №1

Ленинск. 2020

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Пояснительная записка

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

#### ***Основы знаний***

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.

#### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами***

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми мячами.

#### ***Равновесие***

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Кружение на месте и в движении.

#### ***Ходьба***

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

#### ***Общая физическая подготовка***

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств.

#### ***Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).***

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.

#### ***Подвижные и коррекционные игры***

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

Осознание роли своей страны в мировом развитии, уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру.

Целостное восприятие окружающего мира.

Развитую мотивацию учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.

Рефлексивную самооценку, умение анализировать свои действия и управлять ими.

Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы её осуществления.

Овладение способами выполнения заданий творческого и поискового характера.

Умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Способность использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов.

Использование речевых средств и средств информационных технологий для решения задач.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.

Определение общей цели и путей её достижения: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов и процессов в соответствии с содержанием учебного предмета «математика».

Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Математика».

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры
- изложение фактов истории физической культуры
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела)
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ КАЛЕНДАРНО-ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КУРСА «Физическая культура»  
2 класс, 34 часа, 1 час в неделю**

| № п/п | Тема урока   | Кол-во часов | Дата | Предметные результаты   |
|-------|--|--------------|------|---|
| 1.    | История развития физической культуры.                        | 1            |      | Знакомство с историей возникновения ФК                                  |
| 2.    | Игра «Запомни порядок».                                      | 1            |      | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении                 |
| 3.    | Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. | 1            |      | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании           |
| 4.    | Повороты по ориентирам.                                      | 1            |      | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве |

|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
| 5.  | Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.                                  | 1 |  | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве          |
| 6.  | Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли».                                     | 1 |  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение                             |
| 7.  | Строевые упражнения. Игры на внимание.  | 1 |  | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений |
| 8.  | Комплекс упражнений с маленькими мячами.  | 1 |  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании                    |
| 9.  | Упражнения на осанку.   | 1 |  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение                            |
| 10. | Повороты по ориентирам. Выполнение команд «Налево», «Направо», «Вперёд», «Назад». | 1 |  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение                            |
| 11. | Стойка на носках (3-4с).  | 1 |  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании                    |
| 12. | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.                                | 1 |  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании                    |
| 13. | Строевые упражнения.  | 1 |  | Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении                 |
| 14. | Комплекс упражнений с маленькими мячами.  | 1 |  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании                    |
| 15. | Упражнения на осанку.   | 1 |  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение                            |
| 16. | Стойка на носках (3-4с).  | 1 |  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании                    |
| 17. | Игра «Запомни порядок».   | 1 |  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении                          |
| 18. | Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.                      | 1 |  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании                    |
| 19. | Повороты по ориентирам.   | 1 |  | Коррекция глазомера на основе  |

|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
|     |  |   |  | упражнений на ориентировку в пространстве  |
| 20. | Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.             | 1 |  | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве          |
| 21. | Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли».                | 1 |  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение                             |
| 22. | Строевые упражнения. Игры на внимание.                       | 1 |  | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений |
| 23. | Комплекс упражнений с малыми мячами.                         | 1 |  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании                    |
| 24. | Упражнения на осанку.  | 1 |  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение                            |
| 25. | Стойка на носках (3-4с).                                     | 1 |  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании                    |
| 26. | Игра «Запомни порядок».                                      | 1 |  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении                          |
| 27. | Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. | 1 |  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании                    |
| 28. | Повороты по ориентирам.                                      | 1 |  | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве          |
| 29. | Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.             | 1 |  | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве          |
| 30. | Упражнения на осанку.  | 1 |  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение                            |
| 31. | Строевые упражнения. Игры на внимание.                       | 1 |  | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений |
| 32. | Повороты по ориентирам.                                      | 1 |  | Коррекция внимания на основе   |

|     |   |   |  |   |
|-----|---|---|--|---|
|     | Выполнение команд «Налево», «Направо», «Вперёд», «Назад». |   |  | упражнений на различение                                |
| 33. | Игра «Запомни порядок».                                   | 1 |  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении |
| 34. | Итоговый урок. Закрепление изученного материала.          | 1 |  | Обобщение, закрепление знаний о физической культуре     |