

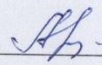



МОБУ «Барабановская средняя общеобразовательная школа»

<p>Утверждено на заседании педагогического совета МОБУ «Барабановская сош»</p> <p>(Протокол № 1 от « 31 » 08 2018г.)</p> <p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МОБУ «Барабановская сош»</p> <p> /Г.И.Исаева/</p> 	<p>«Рассмотрено»</p> <p>Методическим объединением учителей-предметников, обучающихся детей с ОВЗ.</p> <p>(Протокол № 1 от «30 » 08 2018г.)</p> <p> /Е.И.Агрызкова/</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МОБУ «Барабановская СОШ»</p> <p> /Н.В.Гарасько/</p>
--	---	---

Адаптированная рабочая программа

Предмет Физическая культура

Класс: 4

Автор-состовитель: Агрызкова Е.И.

учитель

Барабановка

2018-2019 учебный год

МОБУ «Барабановская средняя общеобразовательная школа»

<p>Утверждено на заседании педагогического совета МОБУ «Барабановская сош»</p> <p>(Протокол № 1 от « 31 » 08 2018г.)</p> <p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МОБУ «Барабановская сош»</p> <p>_____ /Т.И.Исаева/</p>	<p>«Рассмотрено»</p> <p>Методическим объединением учителей-предметников, обучающихся детей с ОВЗ.</p> <p>(Протокол № 1 от «30» 08 2018г.)</p> <p>_____ /Е.И.Агрыzkова/</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МОБУ «Барабановская СОШ»</p> <p>_____ /Н.В.Гарасько/</p>
--	--	---

Адаптированная рабочая программа

Предмет: Физическая культура

Класс: 4

Автор-составитель: Агрыzkова Е.И.
учитель

Барабановка
2018-2019 учебный год

Физическая культура

4 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1);
2. Приказа Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, региональным базисным учебным планом для образовательных учреждений Оренбургской области, с учетом СанПиН 2.4.2.3286-15.
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 – 4классы, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2010г) на основе концепции «Специального федерального государственного образовательного стандарта общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья», разработанная ИКП РАО, 2009г.

Перечень нормативных документов:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" – используемый учебно-методический комплект (в соответствии с Федеральным перечнем);

Место предмета. Программа составлена в соответствии с учебным планом и рассчитана на 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

Основной формой организации процесса обучения является урок.

Структура документа: программа включает три раздела:

1. **Пояснительную записку**, раскрывающую характеристику и место предмета в учебном плане, цели изучения.
2. **Основное содержание** с распределением учебных часов по годам обучения и отдельным темам.
- 3.**Требования к уровню подготовки** обучающихся в каждом классе отдельно и требования к знаниям выпускников.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание рабочей программы

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделить на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. На

этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описания техники их выполнения и т. п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Содержание курса

Знание о физической культуре

- Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
- Способы физкультурной деятельности.
- Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
- Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

- Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упораприсев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

- Бег на короткие и длинные дистанции;
- Метание мяча;

- Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёрты-вайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- Интеллектуально-познавательное развитие.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся начальной школы должны иметь **представление:**

- о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Контрольные упражнения			Уро	вень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		мальчики			девочки	
Подтягивание в висе количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 4 класс**

№п/п	Тема занятий	Часы	Коррекционная работа	Оборудование	Сроки проведения	
					По плану	Фактически
	1 четверть					
	Гимнастика	14				
1	1. Т.Б. Построение в шеренгу. Поворот кругом на месте. 2. Игра «Быстро по местам».	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Мел	3.09	
2	1. Расчет на «первый - второй». 2.Игра «Быстро по местам».	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Мяч.	6.09	
3	1. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. 2. Игра «Салки».	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Мяч, флажки.	10.09	
4	1. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. 2. Игра «Салки».	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Мяч.	13.09	
5	1. Выполнение команд «Шире шаг! «Реже шаг»! 2. Игра «Будь внимателен».	1	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия.	Белый и красный флажки.	17.09	
6	1.Общеразвивающие упражнения (комплекс 1). 2. Игра «Слушай сигнал».	1	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия.	Белый и красный флажки, свисток.	20.09	
7	1.Комплекс упражнений с мячами (комплекс 4). 2 .. Игра «Перестрелка».	1	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия.	Мячи.	24.09	
8	1. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. (комплекс №22)	1	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия.	Гимнастическая палка, свисток.	27.09	

	2. Игра «Не замочи ноги».					
9	1. Комплекс упражнений со скакалками. 2. Игра «Кошка и мышка».	1	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия.	Скакалка, свисток.	1.10	
10	1. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. 2. Игра «Запрещенное движение».	1	Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.	Гимнастический мат.	4.10	
11	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом гимнастическую скамейку. 2. Игра «Мяч водящему».	1	Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.	Гимнастическая скамейка, мяч.	8.10	
12	1. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. «Ласточка» . 2. Игра «К своим флажкам».	1	Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.	Мяч, флажки.	11.10	
13	1. Опорный прыжок через гимнастического козла. 2. Игра «К своим флажкам».	1	Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.	Гимнастическая стенка, флажки.	15.10	
14	1. Подтягивание на гимнастической стенке стоя на полу. 2. Игра на внимание «Слушай сигнал».	1	Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.	Гимнастическая стенка, мяч.	18.10	
	Легкая атлетика	16				
15	1. Ходьба в быстром темпе. 2. Игра «Совушка».	1	Коррекция пространственного восприятия (ориентирование).	Гимнастическая палка, скамейка, мяч.	22.10	
16	1. Ходьба наперегонки. 2. Игра «Гуси-лебеди».	1	Коррекция пространственного восприятия (ориентирование).	Мяч	25.10	
	2 четверть					
17	1. Ходьба в приседе. 2. Игра «Гуси-лебеди».	1	Коррекция пространственного восприятия (ориентирование).	Флажки.	8.11	
18	1. Сочетание различных видов ходьбы. 2. Игра «Мяч в кругу».	1	Коррекция пространственного восприятия (ориентирование).	Мяч, гимнастическая скамейка.	12.11	

19	1. Сочетание различных видов ходьбы. 2. Игра «Мяч в кругу».	1	Коррекция пространственного восприятия (ориентирование).	Мяч.	15.11	
20	1. Понятие низкий старт. 2. игра «Утки и охотники».	1	Коррекция пространственного восприятия (ориентирование).	Мяч.	19.11	
21	1. Быстрый бег на месте до 10 с. 2. Игра «Утки и охотники».	1	Развитие наблюдательности.	Мяч.	22.11	
22	1. Челночный бег (3x10м). 2. Игра «Попади в цель».	1	Развитие наблюдательности.	Мяч, кегли, секундомер.	26.11	
23	1. Челночный бег (3x10 м). 2. Игра «Попади в цель».	1	Развитие наблюдательности.	Мяч, кегли, скамейка,	29.11	
24	1. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. 2. Игра «Меткие стрелки».	1	Развитие наблюдательности.	Секундомер, мяч, кегли.	3.12	
25	1. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15 м. 2. Игра «Попрыгунчики-воробышки».	1	Развитие мелкой моторики.	Секундомер.	6.12	
26	1. Метание малого мяча в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень). 2. Игра «У медведя во бору».	1	Развитие мелкой моторики.	Малые мячи, рулетка.	10.12	
27	1. Метание малого мяча на дальность, ширина коридора - 10-15 м. 2. Игра «У медведя во бору».	1	Развитие крупной моторики.	Малые мячи	13.12	
28	1 Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания -60-70 см). 2. Игра «По местам».	1	Развитие крупной моторики.	Малые мячи, флажки.	17.12	
29	1. Прыжки в длину с разбега на результат. 2. Игра «По местам».	1	Развитие крупной моторики.	Рулетка, флажки.	20.12	

30	1. Прыжки в высоту способом <i>перешагивание</i> . 2. Игра «Танки».	1	Развитие крупной моторики.	Поперечная перекладина, гимнастическая палка.	24.12	
	Лыжная подготовка	10				
31	1. ТБ. ТБ. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить», «Лыжи взять!» Ступающий шаг. 2. игра «Атака крепости».	1	Развитие крупной моторики.	Лыжи, лыжные палки.	27.12	
32	1. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. 2. Игра «Охотники и олени».	1	Развитие крупной моторики.	Лыжи, лыжные палки.	10.01	
	3 четверть					
33	1. Подъем «елочкой», «лесенкой». 2. Игра «Кто больше соберет флажков».	1	Развитие крупной моторики.	Лыжи, лыжные палки.	14.01	
34	1. Спуски в средней стойке. 2. Игра «Кто дальше прокатится».	1	Развитие крупной моторики.	Лыжи, лыжные палки.	17.01	
35	1. Передвижение на лыжах до 1,5км. 2. Игра «Кто дальше прокатится».	1	Коррекция пространственного восприятия	Лыжи, лыжные палки.	21.01	
36	1. Скольжение на обеих ногах, стоя в посадке. 2. Игра «Кто точнее».	1	Коррекция пространственного восприятия	Коньки.	24.01	
37	1. Скольжение на коньках с разведением и сведением ног. 2. Игра «Кто точнее».	1	Коррекция пространственного восприятия	Коньки.	28.01	
38	1. Скольжение на ребрах коньков.	1	Коррекция пространственного	Коньки.	31.01	

	2. Игра «Кто быстрее».		восприятия			
39	1. Скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела с одной ноги на другую. 2. Игра «Атака крепости».	1	Коррекция пространственного восприятия	Коньки.	4.02	
40	1. Торможение <i>плугом</i> . Свободное катание. 2. игра «Снежками в цель».	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Коньки.	7.02	
	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	10				
41	1. Построение в шеренгу с изменением места построения (В квадрат, В круг). 2. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Мяч.	11.02	
42	1. Ходьба по ориентирам. 2. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Мяч.	14.02	
43	1. Бег по начерченным на полу ориентирам. 2. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Мяч.	18.02	
44	1. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. 2. Игра «По местам».	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Мяч, флажки.	21.02	
45	1. Прыжки в высоту до определенного ориентира. 2. Игра «По местам».	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Мяч, флажки.	25.02	
46	1. Броски мяча в стену с отскоком его В обозначенное место. 2. Игра «Снайпер».	1	Коррекция пространственной ориентировки.	Мяч.	28.02	
47	1. Ходьба на месте от 5 до 15 с.	1	Развитие моторики	Мяч.	4.03	

	2. Игра Снайпер.					
48	1. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8 м). 2. Игра «Танки».	1	Развитие моторики	Гимнастические палки.	7.03	
49	1. Игра Ходьба в колонне приставными шагами С определением затраченного времени 2. Игры «Не давай мяча водящему».	1	Развитие моторики	Мяч.	11.03	
50	1. Игра Повторить задание и самостоятельно остановиться. 2. Игры «Не давай мяча водящему».	1	Развитие моторики	Мяч.	14.03	
	Подвижные игры	8				
51	1. Игра {Музыкальные змейки}. 2. Игра «Борьба за мяч».	1	Развитие моторики	Мяч.	18.03	
52	1. Игра «Найди предмет». 2. Игра «Мяч ловцу».	1	Коррекция, обогащение и расширение активного и пассивного словаря.	Мяч.	21.03	
	4 четверть					
53	1.Игра «Салки маршем» 2.Игры со скакалкой.	1	Коррекция, обогащение и расширение активного и пассивного словаря.	Скакалка.	1.04	
54	1. Игра «Светофор». 2. Игры с мячом.	1	Коррекция, обогащение и расширение активного и пассивного словаря.	Мяч.	4.04	
55	1. Игра «Запрещенное движение». 2. Подвижные игры.	1	Коррекция, обогащение и расширение активного и пассивного словаря.	Веревка.	8.04	
56	1. Игра «Запрещенное движение». 2. Подвижные игры.	1	Коррекция, обогащение и расширение активного и пассивного словаря.	Веревка.	11.04	

57	1. Игра «Запрещенное движение». 2. Подвижные игры.	1	Коррекция, обогащение и расширение активного и пассивного словаря.	Веревка.	15.04	
58	1. Игра «Фигуры». 2. «Утки и Охотники».	1	Коррекция, обогащение и расширение активного и пассивного словаря.	Мяч.	18.04	
	Легкая атлетика	10				
59	1. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. 2.Игра «Море волнуется».	1	Коррекция и развитие умения работать в группе.	Свисток.	22.04	
60	1. Прыжок в длину. 2. Игра «Море волнуется».	1	Коррекция и развитие умения работать в группе.	Рулетка.	25.04	
61	1. Прыжок в длину на результат. 2. Игра «Совушка».	1	Коррекция и развитие умения работать в группе.	Рулетка.	29.04	
62	1. Бег на 30м. 2. Игра «Совушка» .	1	Коррекция и развитие умения работать в группе.	Секундомер.	2.05	
63	1. Бег на 30 м. 2. Игра «Совушка».	1	Коррекция и развитие умения работать в группе.	Секундомер.	6.05	
64	1. Бег на 30 м на результат. 2.Игры на развитие внимания.	1	Коррекция и развитие умения работать в группе.	Секундомер.	9.05	
65	1. Метание малого мяча в вертикальную цель. 2. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.	1	Коррекция и развитие умения работать в группе.	Малый мяч.	13.05	
66	1. Метан& малого мяча в вертикальную цель. 2. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног.	1	Коррекция и развитие умения работать в группе.	Малый мяч.	16.05	
67	1. Метание малого мяча в вертикальную цель на результат. 2. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног.	1	Развитие моторики	Малый мяч.	20.05	

68	Итоговое занятие.	1	Развитие моторики		23.05	
----	-------------------	---	-------------------	--	-------	--

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки-это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже пред- полагаемого. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки-это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и ре- зультат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколь- ко мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения являе- тся наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии,

с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, ко- личество, длину, высоту.