

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 5 от 28.08 2017 г.
Руководитель ШМО
Кот Ю.В. Комаревский

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Зарубина Т.И. Зарубина.
28.08 2017 года.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №5
С.Ф. Прокопенко
Приказ № 177 от 29.08 2017.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» для 4-б класса
учителя начальных классов первой квалификационной категории

Тушнолобовой Ларисы Олеговны

2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена для детей с задержкой психического развития, интегрирована для обучающихся в общеобразовательном классе. Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №5 г.Ишима.

Учебного плана МАОУ СОШ №5 г. Ишима на 2017-2018 учебный год.

Положения о Рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин и курсов внеурочной деятельности

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г.Ишима».

Программы по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевич «Физическая культура».

Приложения к основной образовательной программе начального общего образования, утверждённой приказом директора от 01.09.2014 года №260 «Адаптированная образовательная программа для детей с задержкой психического развития Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г.Ишима» (МАОУ СОШ №5);

.Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Данная рабочая программа построена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физкультуре, разработана на основе авторской программы по физкультуре

(авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура»), с учетом примерной учебной программы начального общего образования по физической культуре.

В обучении детей с ЗПР следует полностью руководствоваться задачами, поставленными перед общеобразовательной школой, а также постоянно иметь в виду специфические задачи: исправление недостатков физического и психического развития.

Реализация указанных задач возможна посредством коррекционных и специальных упражнений и воспитания, доброжелательном, уважительном отношении учителя к ученикам, поощрении любых их успехов.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. «Физическая культура», 1-4 классы, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г.
2. Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы». – М.: «ВАКО», 2007.
3. П.А.Киселев, С.Б.Киселева«Справочник учителя физической культуры». - Волгоград: «Учитель», 2008.
4. А.Ю.Патрикеев «Зимние подвижные игры 1-4 классы». – М.: «ВАКО»,2009.
5. А.Ю.Патрикеев «Подвижные игры 1-4 классы». – М.: «ВАКО»,2007.

В соответствии с учебным планом на преподавание физкультуры в 4 классе отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 учебных часа. Курс «Физическая культура» является безотметочным.

Особенности обучения физической культуре в 1-4 классах по адаптированной программе:

Система физического воспитания детей с проблемами развития включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения,

звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

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

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

В 4 классе выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

В 4 классе выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

В 4 классе выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

В 4 классе выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

В 4 классе выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В 4 классе выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Особенности обучения физической культуре в 1-4 классах по адаптированной программе:

Система физического воспитания детей с проблемами развития включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Основное содержание	4 класс Номер урока в тематическом планировании
Подвижные игры (9 часов)	1,2,3,4,5,6,7,8,9
Спортивные игры на основе волейбола (6 часов)	10,11,12,13,14,15
Спортивные игры на основе баскетбола (13 часов)	16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28
Подвижные игры на основе баскетбола (4 часа)	29,30,31,32
Подвижные игры на основе футбола (2 часа)	33,34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 час в неделю – 34 часа

№ урока	Наименование раздела программы/ Количество часов	Тема урока	Формы контроля учащихся	Проектная деятельность	Дата проведения
---------	--	------------	-------------------------	------------------------	-----------------

1	Подвижные игры (9 часов)	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	текущий		
2		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	текущий		
3		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	Текущий		
4		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	текущий		
5		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	текущий		
6		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	текущий		
7		Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	текущий	Проект по теме: «Подвижные игры»	
8		Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	текущий		
9		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	текущий		
10	Спортивные игры на основе волейбола (6 часов)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая подача). Инструктаж по ТБ.	текущий		
11		Правила и элементы игры в волейбол (верхняя прямая подача)	текущий		
12		Правила и элементы игры в волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху)	текущий		
13		Правила и элементы игры в волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу)	текущий		
14		Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность	текущий		
15		Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока после броска одной рукой о стену.	текущий	Проект по теме: «Правила и элементы игры в волейбол»	
16	Спортивные игры на основе баскетбола (13 часов)	Правила и элементы игры в баскетбол . Инструктаж по ТБ.	текущий		
17		Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой рукой)	текущий		
18		Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча правой рукой).	текущий		
19		Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками)	текущий	Проект по теме «Баскетбол»	

20		Правила и элементы игры в баскетбол (передача мяча одной рукой от груди)	текущий		
21		Правила и элементы игры в баскетбол (двумя руками от груди)	текущий		
22		Правила и элементы игры в баскетбол (двумя руками от груди)	текущий		
23		Правила и элементы игры в баскетбол (бросок мяча двумя руками из-за головы)	текущий		
24		Правила и элементы игры в баскетбол (бросок мяча двумя руками из-за головы)	текущий	Проект по теме «Игры с элементами баскетбола»	
25		Правила и элементы игры в баскетбол (бросок мяча одной рукой от груди)	текущий		
26		Правила и элементы игры в баскетбол (бросок мяча одной рукой от груди)	текущий		
27		Правила и элементы игры в баскетбол (приём мяча двумя руками)	текущий	Проект по теме: «Правила и элементы игры в баскетбол»	
28		Правила и элементы игры в баскетбол (приём мяча двумя руками)	текущий		
29	Подвижные игры на основе баскетбола (4 часа)	«Мини - баскетбол». Игры: «Перестрелка», Инструктаж по ТБ.	текущий		
30		«Мини - баскетбол». Игры: «Подвижная цель»	текущий		
31		«Мини - баскетбол». Игры: «Вызови по имени»	текущий		
32		«Мини - баскетбол» Игры: «Быстро и точно»	текущий	Проект по теме: «Мини - баскетбол»	
33	Подвижные игры на основе футбола (2 часа)	Мини-футбол. Эстафеты с ведением, передачей мяча	текущий		
34		Мини-футбол. Эстафеты с ведением, передачей мяча	текущий	Проект по теме: «Мини-футбол»	

