

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Приморский
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей-предметников Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г. Руководитель МО: 	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Лапина Е.Б. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № <u>11</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 20 <u>17</u> г.  Ширманов М.
--	--	---



Адаптированная рабочая программа (УО)
по физической культуре 4 класс

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Составитель:
Тужилкина
Анастасия Владимировна
учитель физической культуры

2017 г.

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов по учебному плану:

Всего - 34 ч/год; 0,25 ч/ неделю

УМК:

для учителя

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.

2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.

3. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

4. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

5. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

7. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

8. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

10. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

11. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Планируемые результаты:

Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:

- 1.укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.
- 2.формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
- 3.коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Общепредметными задачами преподавания физической культуры в школе являются:

- 1.воспитание учащегося средствами данного предмета;
- 2.воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- 3.содействие военно-патриотической подготовке.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности на уроках;
- 1-2 комплекса утренней зарядки;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- переносить набивной мяч;
- сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- выполнять бег с низкого старта на 40 метров;
- бежать в медленном темпе 3 минуты;
- мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину;
- метать мяч на дальность с одного шага.

Содержание программы

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Программа по физкультуре для 4 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить важные направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Раздел 1 «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел 2 «гимнастики» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда. правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел 3 «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм, у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

Тематическое планирование
Физическая культура. 4 класс

№ п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Количество часов
Глава 1.	Раздел программы «Легкая атлетика»	5
Глава 2.	Раздел программы «Гимнастика»	17
Глава 3.	Раздел программы «Игры»	12

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Дата проведения урока	
			по плану	по факту
Раздел 1 «Легкая атлетика»				
1.	1	Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Комбинированные упражнения. ТБ		
2.	2	Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Комбинированные упражнения. ТБ		
3.	3	Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Комбинированные упражнения. ТБ		
4.	4	Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Комбинированные упражнения. ТБ		
5.	5	Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Комбинированные упражнения. ТБ		
Раздел 2 «Гимнастика»				
6.	1	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. ТБ		
7.	2	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. ТБ		
8.	3	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. ТБ		
9.	4	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. ТБ		
10.	5	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ТБ		
11.	6	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ТБ		
12.	7	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ТБ		
13.	8	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ТБ		
14.	9	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. ТБ		
15.	10	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. ТБ		
16.	11	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. ТБ		
17.	12	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. ТБ		
18.	13	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. ТБ		
19.	14	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. ТБ		
20.	15	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. ТБ		
21.	16	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и		

		ног. ТБ		
22.	17	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. ТБ		
Раздел 3 «Игры»				
23.	1	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения, укрепляющие осанку. ТБ		
24.	2	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения, укрепляющие осанку. ТБ		
25.	3	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения, укрепляющие осанку. ТБ		
26.	4	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения, укрепляющие осанку. ТБ		
27.	5	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. ТБ		
28.	6	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. ТБ		
29.	7	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. ТБ		
30.	8	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. ТБ		
31.	9	С гимнастическими палками. С набивными мячами. ТБ		
32.	10	С гимнастическими палками. С набивными мячами. ТБ		
33.	11	С гимнастическими палками. С набивными мячами. ТБ		
34.	12	С гимнастическими палками. С набивными мячами. ТБ		