

**Статус документа**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена на основе «Адаптированной основной образовательной программы КГБОУ Казачинская школа».

**Структура рабочей программы.**

1. Пояснительная записка
2. Содержание тем учебного предмета
3. Календарно – тематический план
4. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе
5. Система оценивания

**Пояснительная записка**

**Место предмета в  учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

Физическая культура является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 4кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

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

•укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

•развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);

•формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

•коррекция нарушений физического развития и психомоторики;

•формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических

упражнений;

•поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

•формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

•воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

•воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

•содействие военно-патриотической подготовке.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. 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 тем учебного предмета**

Содержание учебного материала состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

-Легкая атлетика;

- Гимнастика;

-Подвижные игры;

- Подвижные игры с элементами спортивных;

- Лыжная подготовка.

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

Раздел «**Легкая атлетика»** включает теоретические сведения:

-ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

-ходьбу и бег в медленном, среднем и быстром темпе;

-ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;

-со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д.

-бег с заданиями.

-различные прыжки.

-метание теннисного мяча.

-ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно

осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушений дыхания.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребёнку правильно держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

На занятиях гимнастикой такие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

В раздел «**Игры»** включены теоретические сведения:

- правила игры;

-элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;

Практический материал:

-коррекционные игры;

- с элементами общеразвивающих упражнений;

- с бегом;

- с прыжками;

- с бросанием, ловлей и метанием;

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

Так же в каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе, бегу и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.**

Учащиеся должны знать:

• положение частей тела во время ходьбы;

• строевые команды;

• как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;

• правила поведения на занятиях;

• 1-2 комплекса утренней зарядки;

• правила техники безопасности на уроках;

• правила 2-3 разученных игр;

• как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником;

Учащиеся должны уметь:

• самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

• выполнять высокий старт;

• бежать в медленном темпе 2 мин;

• принимать правильную осанку;

• перелезать через препятствия;

• сохранять равновесие на гимнастической скамейке;

• выполнять упражнения с предметами и в парах;

• ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта;

• бежать в медленном темпе, мягко приземляться при прыжках в высоту и

в длину;

• метать теннисный мяч на дальность с одного шага;

• ловить мяч, выполнять передачу от груди;

**Система оценивания**

по физической культуре за работу на уроке, за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств таковы:

«5» \_\_ проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или

совершенствования физических качеств, безукоризненное поведение в сочетании с двигательной активностью;

«4» \_\_ недостаточно настойчивое стремление к успеху при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, безукоризненное поведение;

«3» \_\_ посредственное отношение к собственной успешности при овладении

упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность или

отрицательные формы поведения в классном коллективе;

«2» \_\_ невыполнение учебных требований программы.

**Календарно - тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество  часов | Дата проведения |
| 1 | **Легкая атлетика.** Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты. | 1 |  |
| 2 | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки» | 1 |  |
| 3 | Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |
| 4 | Высокий старт. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 5 | Высокий старт. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 6 | Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 7 | Зачетный урок (бег на 30 метров, подтягивание). | 1 |  |
| 8 | Бег по пересечённой местности. Метание мяча. | 1 |  |
| 9 | Метание мяча. Эстафеты. | 1 |  |
| 10 | Метание мяча. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 11 | Метание мяча. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 12 | Высокий старт. Спринтерский бег. | 1 |  |
| 13 | Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафеты. | 1 |  |
| 14 | Зачетный урок (бег на 60 метров, пряжки в длину, метание мяча на дальность). | 1 |  |
| 15 | Строевые упражнения. ОРУ. Игры с метанием мяча. | 1 |  |
| 16 | **Подвижные игры с элементами спортивных.** Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка». | 1 |  |
| 17 | ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему». | 1 |  |
| 18 | ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота». | 1 |  |
| 19 | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка». | 1 |  |
| 20 | Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 21 | Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему». | 1 |  |
| 22 | ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 23 | ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты. | 1 |  |
| 24 | ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки». | 1 |  |
| 25 | Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 26 | ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 27 | ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол». | 1 |  |
| 28 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему». | 1 |  |
| 29 | ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол». | 1 |  |
| 30 | ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 1 |  |
| 31 | ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты. | 1 |  |
| 32 | ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей». | 1 |  |
| 33 | ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча. | 1 |  |
| 34 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |
| 35 | **Гимнастика.** ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. Эстафеты. | 1 |  |
| 36 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры. | 1 |  |
| 37 | Строевые упражнения. Висы. Эстафеты. | 1 |  |
| 38 | Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 |  |
| 39 | Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры. | 1 |  |
| 40 | Строевые упражнения. Лазание по канату. Эстафеты. | 1 |  |
| 41 | Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игры. | 1 |  |
| 42 | Стойка на лопатках. Лазание по канату. Эстафеты. | 1 |  |
| 43 | ОРУ. Упражнение «мост» из положения лежа. КУ – наклон вперед. Игры. | 1 |  |
| 44 | ОРУ с предметами. Упражнение «мост» из положения лежа. Эстафеты. | 1 |  |
| 45 | Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты. | 1 |  |
| 46 | Упражнения в равновесии. КУ – подтягивание, отжимание. Игры. | 1 |  |
| 47 | Строевые приёмы. Полоса препятствий. Эстафеты. | 1 |  |
| 48 | Преодоление полосы препятствий. Игры. | 1 |  |
| 49 | **Лыжная подготовка.** Техника безопасности. Строевые приёмы на лыжах. | 1 |  |
| 50 | Строевые приёмы на лыжах. Ступающий шаг. | 1 |  |
| 51 | Одноопорное скольжение. Повороты. | 1 |  |
| 52 | Одноопорное скольжение. | 1 |  |
| 53 | Подъёмы и спуски с небольших склонов. | 1 |
| 54 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |
| 55 | Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |  |
| 56 | Ступающий шаг. Скользящий шаг. | 1 |  |
| 57 | Ступающий шаг и скользящий шаг. | 1 |  |
| 58 | Одноопорное скольжение. Повороты. Переноска инвентаря. | 1 |  |
| 59 | Одноопорное скольжение. Переноска инвентаря. | 1 |  |
| 60 | Одноопорное скольжение. Передвижение до 1 км. | 1 |  |
| 61 | Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1км. | 1 |  |
| 62 | Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем лесенкой. | 1 |  |
| 63 | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 64 | Эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 65 | **Подвижные игры с элементами спортивных.** ОРУ. Передачи мяча через сетку. Игра пионербол. Правила игры. | 1 |  |
| 66 | Упражнения с мячами. Игра «Пионербол». | 1 |  |
| 67 | Ведение мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 1 |  |
| 68 | Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра «Гонка мячей». | 1 |  |
| 69 | Передачи мяча в парах. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег. | 1 |  |
| 70 | Ведение и передачи мяча. Челночный бег на результат. | 1 |  |
| 71 | ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол. | 1 |  |
| 72 | ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол. | 1 |  |
| 73 | Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 74 | Метание мяча в цель. Эстафеты с предметами. | 1 |  |
| 75 | Ловля и передача мяча. Игры « попади в цель», «Перестрелка». | 1 |  |
| 76 | Ловля и передача мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 77 | Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места». Игра «Прыжок за прыжком». | 1 |  |
| 78 | Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты. | 1 |  |
| 79 | **Л/а.** ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту. | 1 |  |
| 80 | Прыжки в высоту. Эстафеты. | 1 |  |
| 81 | Прыжки в высоту. Игры. | 1 |  |
| 82 | **Подвижные игры.**  ТБ. Строевые упражнения. Ведение и передачи мяча. Игра «Пионербол». | 1 |  |
| 83 | ОРУ. Игры «Перестрелка», «Пионербол». | 1 |  |
| 84 | ОРУ. Игры « Мяч среднему», «Перестрелка». Эстафеты. | 1 |  |
| 85 | **Л/а.** Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Бег 6 мин. | 1 |  |
| 86 | Высокий старт. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 87 | Высокий старт. Эстафетный бег. Финиширование. | 1 |  |
| 88 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта». | 1 |  |
| 89 | Зачетный урок (бег на 30 метров, подтягивание). | 1 | . |
| 90 | Броски набивного мяча. Эстафеты. | 1 |  |
| 91 | Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 92 | ОРУ. Метание мяча. Бег 6 мин. | 1 |  |
| 93 | Метание мяча. Эстафеты. Бег 6 мин. | 1 |  |
| 94 | Высокий старт. Бег 4 мин. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |
| 95 | Зачетный урок (бег на 60 метров, прыжки в длину, метание мяча). | 1 |  |
| 96 | Бег по пересечённой местности до 1000м без учета времени. Игра «Лапта». | 1 |  |
| 97 | Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Лапта». | 1 |  |
| 98 | Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Футбол». | 1 |  |
| 99 | Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |
| 100 | ОРУ. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |
| 101 | Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |
| 102 | Эстафеты с этапом до 30м. Игра «Лапта». | 1 |  |