

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Э.У. ЧАЛБАЦА»
Г.АДЛЫШТЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«Рассмотрено» на заседании методического объединения протокол № 1 от «30» 08 2018 г. <i>Григорьев Т.Н.</i>	«Согласовано» Заместитель директора Т.Н. Динкина «31» 08 2018г. <i>Т.Н. Динкина</i>	«Утверждено» Директор МОУ «Изобильненская школа» <i>Е.П. Савельева</i> Приказ № 111-1 от «31» 08 2018г. 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная основная общеобразовательная программа
для детей с умственной отсталостью)

по предмету «Физическая культура»

4 класс

на 2018 – 2019 учебный год

Составитель:

Слуцкая Лариса Валентиновна,
учитель высшей квалификационной категории

ПОСНИТЕЛЪНА ЗАПСКА

Физическа култура в специалном (коррекционном) образователном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разnorodность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным влияет на конкретные задачи физического воспитания.

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

занятия по физкультуре;

укрепление здоровья, создание нормального физического развития.

Система физического воспитания, объемная и разнообразная по формам занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ребенка 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 профрессионых психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта двигательных возможностей; знать причины, вызывающие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, для 4 класса

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки легкой подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сводными уроками при температуре не ниже 12° С (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 3—4 классах. При проведении уроков по легкой подготовке, занятия на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Послеовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в годовых планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождении различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной или младшей группам, в общих занятиях не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащиеся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются вместе со старшими, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение Дней здоровья, внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещений, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет подготовительных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени выполнения учащимися двигательными умениями (качество) и результатами, строю индивидуально.

Основные требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, позволяющих и совершенствующих;
- об особенностях игры баскетбол, волейбол.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и позволяющих упражнений для освоения физических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в беге, прыжках, метании, бросках, упражнениях на координацию;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время проведения физических упражнений.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Примечание
		Ауди часы	Итого часов	По плану		
		Ауди с торны часы	По факту			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения	0,5	3	11.09		
2	Ходьба в разном темпе с выполнением упражнений для рук.	0,5	3	15.09		
3	Высокий старт. Медленный бег до 3 минут	0,5	3	09.10		
4	Бег в чередовании с ходьбой до 30 м	0,5	3	23.10		
5	«Челночный бег», бег на скорость	0,5	3	13.11		
6	Метание мяча на дальность	0,5	3	27.11		
7	Ловля и передача мяча	0,5	3	11.12		
8	Подвижные игры	0,5	3	15.12		
9	Ланга	0,5	3	15.01		
10	Гимнастика Курьор вперед	0,5	3	29.01		
11	Стойка на лопатках	0,5	3	11.02		
12	Лазание по гимнастической скамейке	0,5	3	18.02		
13	Сюжетно-ролевая игра	0,5	3	17.03		
14	Волейбол, баскетбол. Передача мяча сверху	0,5	3	07.04		
15	Передача мяча снизу	0,5	3	16.04		
16	Бегание мяча, передача мяча двумя руками от груди	0,5	3	30.04		
17	Бросок в кольцо	0,5	3	14.05		