

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя школа им. Д. Тарасова»

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением
учителей начальных
классов
(Протокол № 5
от 20 июня 2018 г.)

ПРИНЯТО
Педагогическим
Советом
(Протокол № 7
от 21 июня 2018 г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Юлдашева Е.М
25 июня 2018 г.

Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
по физической культуре
4 класс

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой. (Москва «Просвещение» 2010 года).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий

физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В **области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Озерская средняя школа им. Д. Тарасова

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 четверть – 17 часа	
	Количество часов	
Разделы программы		
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика	17	17
Кроссовая подготовка		
Спортивные игры(волейбол, баскетбол)		
Гимнастика		
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала	
	2 четверть –15 часов	
	Количество часов	
Гимнастика	15	15
	3 четверть –20 часов	
	Количество часов	
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Подвижные игры	20	20
	4 четверть –18 часов	
	Количество часов	
Легкая атлетика	18	18

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1 час
2.	Бег с изменением длины и частоты шагов.	1 час
3.	Развитие выносливости. Бег до 8 минут	1 час
4.	Совершенствовать ходьбу и бег	1 час
5.	Бег на результат 30, 60 м. Входной мониторинг	1 час
6.	Игры с бегом.	1 час
7.	Прыжки на заданную длину	1 час
8.	Прыжки по ориентирам.	1 час
9.	Эстафеты с прыжками.	1 час
10.	Игры с прыжками.	1 час
11.	Метание малого мяча.	1 час
12.	Метание в цель с 4–5 м.	1 час
13.	Метание на дальность, заданное расстояние.	1 час
14.	Олимпийское движение современности.	1 час
15.	Круговая эстафета.	1 час
16.	Чередование бега и ходьбы.	1 час
17.	Подведение итогов. Встречная эстафета.	1 час
18.	Строевые упражнения. Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». ТБ.	1 час
19.	Строевые упражнения. Команды: «На первый-второй рассчитайся!».	1 час
20.	Строевые упражнения. Команды: «Становись!». «Равняйся!». «Вольно!».	1 час
21.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, кувырки.	1 час
22.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, кувырки.	1 час
23.	Мост с помощью и самостоятельно.	1 час
24.	Стойка на лопатках, кувырки.	1 час
25.	Строевые упражнения. Расчет по порядку.	1 час
26.	Перестроение из одной шеренги в три уступами.	1 час
27.	Висы и упоры. Поднимание ног в висе.	1 час

28.	Подтягивание в висе.	1 час
29.	Лазанья и перелезания.	1 час
30.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Промежуточный мониторинг	1 час
31.	Опорные прыжки.	1 час
32.	Развитие координационных способностей	1 час
33.	Основы волейбола. ТБ.	1 час
34.	Эстафеты с волейбольными мячами.	1 час
35.	Игра: «Пустое место».	1 час
36.	Играть в подвижные игры с волейбольными мячами.	1 час
37.	Игра: «Белые медведи».	1 час
38.	Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
39.	Нижняя передача мяча двумя руками.	1 час
40.	Верхняя передача мяча двумя руками.	1 час
41.	Пионербол.	1 час
42.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
43.	Игра в подвижные игры с бегом.	1 час
44.	Игра в подвижные игры с прыжками.	1 час
45.	Игра в подвижные игры с метанием.	1 час
46.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1 час
47.	Игра: «Прыжки по полосам».	1 час
48.	Игра: «Волк во рву».	1 час
49.	Игра: «Удочка».	1 час
50.	Игра: «Точный расчет».	1 час
51.	Игра в мини-баскетбол.	1 час
52.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1 час
53.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1 час
54.	Бег с изменением длины и частоты шагов	1 час
55.	Совершенствовать ходьбу и бег	1 час
56.	Бег на результат 30, 60 м	1 час
57.	Игры с бегом.	1 час
58.	Прыжки на заданную длину.	1 час
59.	Прыжки по ориентирам.	1 час
60.	Эстафеты с прыжками.	1 час
61.	Игры с прыжками.	1 час
62.	Метание малого мяча.	1 час
63.	Метание в цель с 4–5 м.	1 час

64.	Метание на дальность, заданное расстояние.	1 час
65.	Олимпийское движение современности.	1 час
66.	Круговая эстафета.	1 час
67.	Чередование бега и ходьбы.	1 час
68.	Подведение итогов. Встречная эстафета.	1 час
69.	Проектная деятельность. Образовательный минимум	1 час
70.	Проектная деятельность. Итоговый мониторинг	1 час

Озерская средняя школа им. Д. Тарасова

Озерская средняя школа им. Д. Тарасова

Озерская средняя школа им. Д. Тарасова