

Приложение №9
К Адаптированной Основной
образовательной программе
начального общего образования,
утвержденной приказом директора
МБОУ «Школа №1»
Приказ от 31.08.2018г. № 493

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся с ОВЗ
для 1-4 класс

г. Богородск

2018г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ для 1-4 класс рассчитана на 102 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Программа курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются В.И. Лях. М. с использованием учебно – методического комплекса: «Физическая культура» 1-4 класс М. «Просвещение», 2012г.

Программой предусмотрено выполнение федерального компонента Государственного стандарта общего образования.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,

- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

3-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными

способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

3-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

3-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с		

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 – 4 класса 3 часа в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	81	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	9	9	9
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	30	30	30	30
1.5	Лыжная подготовка	21	24	24	24
1.6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	24	24	24

2	<i>Вариативная часть</i>	18	15	15	15
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола	18	15	15	15
	Итого	99	102	102	102

Учебно-методическое обеспечение:

1. Лях Владимир Иосифович Физическая культура. 3 класс: Учебник Издательство М.:«Просвещение», 2013.- 167 с
2. Лях Владимир Иосифович Физическая культура. Методические рекомендации к учебникам для 1–4 классов общеобразовательных учреждений Издательство М.: «Просвещение», 2013.- 167 с

Дополнительная литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
2. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. В.И. Лях, М.: «Просвещение», 2013, 64 стр