

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им. И.Н.Ульянова «Центр образования»
с.Усолье муниципального района Шигонский Самарской области

Рекомендовано
Зам.директора по
УВР М.Г. Кокорина
/М.Г.; Кокорина/

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2016.

Утверждаю

Директор Л.Н. Поддипалина



**Адаптированная рабочая программа
(индивидуальная форма обучения)
на 2016 – 2017 учебный год**

Предмет: физическая культура

Класс: 4

УМК: «Начальная школа Х11 века» под редакцией Н.Ф.Виноградовой

Количество часов в неделю: 0,5

Количество часов в год: 17

Учитель: Миронов Е.Г.

Адаптированная рабочая программа составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

Под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич
Москва «Просвещение» 2012

2016 год
с.Усолье

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 4 класса по адаптированной образовательной программе для детей с ОВЗ в условиях общеобразовательного класса составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
2. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений: 1-4 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .- М.:Просвещение,2006
3. Годового учебного плана календарного графика на 2016-2017уч.год

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Базисный учебный план специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида отводит 17 учебных часов для обязательного изучения физической культуры в 5 классе из расчёта 0,5 учебного часа в неделю.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	<i>Гимнастика. Акробатика.</i>	-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; -приёмы выполнения команд « Налево», « направо».	-выполнять команды « Налево», « направо», « кругом»; -соблюдать интервал; -выполнять исходные положения без контроля зрения; -правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; -выполнять опорный прыжок через козла «ноги врозь»; -сохранять равновесие на наклонной плоскости; -выбирать рациональный способ преодоления препятствия; -лазать по канату произвольным способом; -выбирать наиболее удачный способ переноски грузов.
2	<i>Лёгкая атлетика.</i>	-формы прыжка в длину с разбега.	-выполнять разновидности ходьбы; -пробежать в медленном темпе 4 мин.; -бегать на время 60 метров; -выполнять прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.; -прыгать способом « перешагивание» с шагов с разбега.
3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	-расстановку игроков на площадке, -правила перехода играющих; -правила игры в « Баскетбол»; -некоторые правила игры.	-подавать боковую подачу; -разыгрывать мяч на три паса; - вести мяч с различными заданиями; - ловить и передавать мяч.
4	<i>Лыжная подготовка.</i>	-как бежать по прямой и по повороту.	-координировать движения рук и ног при беге по повороту; - свободное катание до 200-300 м.; -бежать на лыжах в быстром темпе до 100 м.

4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	№ лабораторной или практической работы, контрольная работа	Домашнее задание	УЛО
Легкая атлетика и кроссовая подготовка					
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.	Не предусмотрено в течение всего учебного года.	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги).	1			
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1			
Подвижные игры с элементами спортивных игр					
4	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1			

6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1			
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	1			
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки через скакалку.	1			
9	Лыжная подготовка Т.Б. на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1	Освоение техники передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.		
10	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1			
11	Подъем «полуселочкой». Спуски в низкой стойке.	1			
12	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1			
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1			

15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1			
16	Легкая атлетика и кроссовая подготовка Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1			
Итого		17			