

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
Протокол № 1
от «25» 08 2016 г

УТВЕРЖДАЮ:



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для учащихся, воспитанников 1 – 5 класса**

Составитель
Кулешова Евгения Сергеевна
учитель начальных классов

Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Учебно-тематическое планирование.....
3. Содержание учебного предмета.....
4. Учебно-методический комплекс.....

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта, с учётом «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов». Данная программа определяет базовую часть учебного курса, который составляет основу общегосударственного стандарта, и вариативная часть, обусловленная необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с целью физкультурного образования программа последовательно решает основные **задачи** физического воспитания:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, по истории и современному развитию, роли в формировании здорового образа жизни.
- усвоение учащимися речевого материала, используемого на занятиях по физической культуре

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирование;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составить планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.д.)

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Формулирование цели и задач базируются на основе государственного стандарта основного общего образования.

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 5 класс. Общий объём учебного времени составляет 507 часов. На изучение предмета отводиться:

в **первом** классе 99 часов из расчёта – 3 часа в неделю;
в **втором** классе 102 часа из расчёта – 3 часа в неделю;
в **третьем** классе 102 часа из расчёта – 3 часа в неделю;
в **четвёртом** классе 102 часа из расчёта – 3 часа в неделю;
в **пятом** классе 102 часа из расчёта – 3 часа в неделю.

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создания представлений о бережном к нему отношении, формировании потребностей в регулярных занятиях физической культуры и использования их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической подготовленности учащихся, воспитанников.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, воспитанников условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели и задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным навыкам и освоения теоретических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения физической культуры учащийся, воспитанник должен:

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

2. Учебно-тематическое планирование

Разделы, темы	Классы				
	1кл	2кл	3кл	4кл	5кл
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	3	3	3
Знания о физической культуре	5	5	4	4	4
Физическая культура	2	2	1	1	1
Из истории физической культуры	1	1	2	2	2
Физические упражнения	2	2	1	1	1
Способы физкультурной деятельности	4	4	5	5	5
Самостоятельные занятия	4	2	-	-	-
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	-	2	2	2	2
Самостоятельные игры и развлечения	-	-	3	3	3
Спортивно-оздоровительная деятельность:	87	90	90	90	90
Легкая атлетика	22	22	22	22	22
Подвижные и спортивные игры	28	28	28	28	28
Гимнастика с основами акробатики	25	25	25	25	25
Лыжные гонки	12	15	15	15	15
Итого:	99ч	102ч	102ч	102ч	102ч

3. Содержание учебного предмета, курса

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Равномерный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Прыжковая подготовка

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Передача набивного мяча по кругу. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте Ловля и передача мяча в кругу. в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку Передачи мяча

разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча.

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Построение и перестроение. Акробатические упражнения. Лазание и перелезание. Равновесие.

Акробатика

Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Снарядная гимнастика

Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах. Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

4. Учебно-методический комплекс

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Литература для учителя
1.1.	Программа специальных общеобразовательных школ для глухих детей.
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2005.
1.3.	Рабочая программа по физической культуре
2.	Дополнительная литература для учителя
2.1.	Научно-методический журнал Физическая культура в школе.
2.2.	Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 2003 г.
2.3.	Фатеева Л.П. Подвижные игры для школьников. 2008 г.
2.4.	Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. 2009 г.
2.5.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. 2004г.
3.	Дополнительная литература для обучающихся
3.1.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2007.