

Аннотация к адаптированной рабочей программе по физической культуре (для детей с ЗПР) 1-4 класс

Изучение физической культуры в начальной школе на уровне начального общего образования направлено на достижение следующих целей: - обеспечить формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств обучающихся. -содействовать гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия - воспитать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. - формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; - выработать представления об основных видах спорта; - приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Реализация воспитательного аспекта обучения:

- воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.
- формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.
- стимулирования положительной мотивации к физической культуре;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, отказу от вредных привычек;
- расширение кругозора, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.

Общая характеристика учебного предмета.

Курс преподавания физической культуры в 1-4 классах ориентирован на трёхчасовой вариант прохождения материала, предполагает реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования, обеспечивает спланировать образовательный процесс в рамках ФГОС, обеспечить формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств обучающихся. Определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован результат и уровень усвоения ключевых компетенций, продуманы формы контроля. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти. Важной

особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании начальной школы учащийся сдает дифференцированный зачет. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой внутрипредметных связей, а также с возрастными особенностями развития учащихся. Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включены тестовые упражнения (предусмотренные Примерной программой). Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Основные коррекционно-развивающие мероприятия на уроках физкультуры

Коррекционная задача заключается в повышении физиологической активности систем организма, содействии оптимизации умственной физической работоспособности в режиме учебной деятельности, исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений, а так же обучение учащихся приёмам саморегуляции физических и психических состояний. Формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания. Умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.

Помимо целевого развития физических качеств, на уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Коррекционно-развивающие упражнения:

Упражнения на дыхание:

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад:

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики

Упражнения на развитие точности и координации движений:.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег. Прыжки: Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: Равновесие: Лазание, перелезание, подлезание.

1 класс

Рабочая программа по физической культуре, базовый уровень (99 час в год при 3-х разовом занятии в неделю) разработана на основе примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство: Волгоград «Учитель» - 2012г. В предметную образовательную область «Физическая культура» включён внутрипредметный модуль (33 час в год): «Подвижные игры народов мира». Авторская программа Е. Шмулевского – 2010г. Учебник: В.И. Лях «Мой друг - физкультура» для учащихся 1- 4 классов. Москва: «Просвещение» - 2008г

Уровень обучения – базовый.

Форма обучения – очная.

Основные цели учебного курса:

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры и технические действия спортивных игр входящих в школьную программу;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Двигательные умения, навыки и способы деятельности

В 1 классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазания и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Тематический план

№ п/п	Тема (содержание)	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	11
3	Гимнастика	17
4	Подвижные игры	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола	21
6	Кроссовая подготовка	10
7	Лёгкая атлетика	9
Всего:		99

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации: Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включены практические работы, матчевые встречи, сдача норм ГТО, сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой, участие в городских и школьных соревнованиях. В первом классе используется - безотметочное обучение

2 класс

Рабочая программа по физической культуре во 2 классе составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство: Волгоград «Учитель»- 2012г. Учебник для общеобразовательных учреждений для учащихся 1-4 классов. Авторы: В.И. Лях «Мой друг – физкультура» для учащихся 1-4 классов. Издательство: Москва «Просвещение»- 2008г. В предметную образовательную область «Физическая культура» включён внутрипредметный модуль (34 час в год): «Подвижные игры народов мира». Авторская программа Е. Шмулевского – 2010г. Учебник: В.И. Лях «Мой друг - физкультура» для учащихся 1- 4 классов. Москва: «Просвещение» - 2008г

Уровень обучения – базовый.

Форма обучения – очная. (102 час в год при 3-х разовом занятии в неделю) 34 учебных недели

Основные цели учебного курса:

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры и технические действия спортивных игр входящих в школьную программу;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Умение технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в урочной и соревновательной деятельности, организации собственного досуга;
- Выполнение комплексов физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;
- Взаимодействие с одноклассниками в процессе занятий физической культурой;
- Интересоваться выступлением Российских спортсменов в различных соревнованиях международного уровня.

Во 2 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лёгкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Тематический план

№ п/п	Тема (содержание)	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	14
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6	Кроссовая подготовка	7
7	Лёгкая атлетика	10
всего		102

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации – Контрольные работы – 16 (из них 1 итоговая контрольная работа, которая проводится в последнюю учебную неделю)

Формами текущего контроля и промежуточной аттестации являются двигательная деятельность на уроке, сдача контрольных нормативов по разделам программы, участие в различных конкурсах, турниров, соревнованиях, сдача норм ГТО. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

3 класс

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе, базовый уровень разработана на основе примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство: Волгоград «Учитель»-2012г. Учебник: В.И. Лях «Мой друг - физкультура» для учащихся 1-4 классов. Москва: Просвещение-2008г. В предметную образовательную область «Физическая культура» включён внутрипредметный модуль (34 час в год): «Подвижные игры народов мира». Авторская программа Е. Шмулевского – 2010г. Учебник: В.И. Лях «Мой друг - физкультура» для учащихся 1-4 классов. Москва: «Просвещение» - 2008г **Уровень обучения** – базовый.

Форма обучения – очная. (102 час в год при 3-х разовом занятии в неделю) 34 учебных недели.

Основные цели учебного курса:

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры и технические действия спортивных игр входящих в школьную программу;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Умение технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в урочной и соревновательной деятельности, организации собственного досуга;
- Выполнение комплексов физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;
- Взаимодействие с одноклассниками в процессе занятий физической культурой;
- Интересоваться выступлением Российских спортсменов в различных соревнованиях международного уровня

В 3 классе в акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лёгкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений. При этом увеличивается объём физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (лёгкой атлетике, гимнастике и акробатике, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Тематический план

№ п/п	Тема (содержание)	Количество часов
-------	-------------------	------------------

1	Лёгкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	14
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6	Кроссовая подготовка	7
7	Лёгкая атлетика	10
Всего:		102

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации – Контрольные работы – 15 (из них 1 итоговая контрольная работа, которая проводится в последнюю учебную неделю)

Формами текущего контроля и промежуточной аттестации являются двигательная деятельность на уроке, сдача контрольных нормативов по разделам программы, тестов, участие в различных конкурсах, турниров, соревнованиях, сдача норм ГТО.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

4 класс

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе разработана на основе примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство: Волгоград «Учитель»- 2012г. Учебник: В.И. Лях «Мой друг - физкультура» для учащихся 1-4 классов. Москва: Просвещение-2008г. В предметную общеобразовательную область «Физическая культура» включён внутрипредметный модуль (34 час в год): «Подвижные игры народов мира». Авторская программа Е. Шмулевского – 2010г. Учебник: В.И. Лях «Мой друг - физкультура» для учащихся 1- 4 классов. Москва: «Просвещение» - 2008г

Уровень обучения – базовый.

Форма обучения – очная.

(102 час в год при 3-х разовом занятии в неделю) 34 учебных недели .

Основные цели учебного курса:

- знать историю физической культуры и спорта
- уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями
- вести самостоятельный контроль за физическим развитием и состоянием своего организма
- уметь оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах
 - владеть ходьбой, бегом, прыжками, лазанием как основными способами передвижения человека.
- соблюдать режим дня и личную гигиену.
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, в беге, прыжках разными способам;
- Интересоваться выступлением Российских спортсменов в различных соревнованиях международного уровня

В 4 классе на завершающем этапе начального образования, содержание обучение усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики»- это освоение целостных (соревновательных) комбинаций по разделам «Футбол» и «Баскетбол» - игра по упрощённым правилам. В

содержании других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Тематический план

№ п/п	Тема (содержание)	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	14
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6	Кроссовая подготовка	7
7	Лёгкая атлетика	10
всего		102

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации – Контрольные работы – 15 (из них 1 итоговая контрольная работа, которая проводится в последнюю учебную неделю) Формами текущего контроля и промежуточной аттестации являются двигательная деятельность на уроке, сдача контрольных нормативов по разделам программы, тестов, участие в различных конкурсах, турниров, соревнованиях, сдача норм ГТО. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.