

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
«Коминская национальная основная общеобразовательная школа»
Медведевского муниципального района

Согласовано

Заместитель директора по УВР

AS1

/А. В. Исакова/

И. о. директора

Утверждаю

В. В. Исакова

/В. В. Исакова/



Рабочая адаптированная программа VIII вида
учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса
на 2018-2019 учебный год
(надомное обучение)

Учебник, год издания, Ф. И. О. автора, издательство	
Программа, автор программы, кем утверждена (Образовательная, углубленная)	Программы В.В. Воронковой. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1- 4 класс, Москва, «Просвещение» 2014.
Иновация в образовательном процессе	Использование ИКТ

Составитель: Саянова Е.А., учитель начальных классов

2018год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» составлена на основе:

1. Программы В.В.Воронковой. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1- 4 классы ,7-е издание. Москва, «Просвещение» 2010.
2. Учебного плана МОБУ «Коминская НООШ» на 2018-2019 учебный год.

Данная рабочая программа предназначена для обучающейся на дому 4 класса.

Цели обучения

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающегося общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений

Программа рассчитана на 0,5 часа в неделю (17 часов в год). Срок реализации программы 1 год.

Содержание учебного предмета

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических

рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоcontrastных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

Требования к уровню подготовки обучающихся

учащиеся должны уметь:

- правила поведения в физкультурном зале;
- название снарядов и гимнастических элементов;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, метании;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

Обучающиеся должны уметь:

- метать мяч в цель.

**Календарно- тематическое планирование
по физической культуре
4класс - 0,5 часа в неделю, 17часов в год**

№	Разделы учебной программы и темы уроков	Кол. час.	Дата проведения		Характеристика основных видов деятельности обучающихся
			По кален.	Факт.	
1	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1			Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость.
2	Ходьба с предметами. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием предметов.	1			ОРУ. Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьбы, бега, прыжков, пскоков. Упражнения на координацию.
3	Упражнения с предметами. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1			ОРУ под музыку. Упражнения на координацию рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре- с соблюдением дистанции, врассыпную.
4	Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1			ОРУ под музыку с мячами. Упражнения сидя. Лежа.
5	Упражнения на координацию движений. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1			Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость
6	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за	1			ОРУ под музыку.

	голову, на поясе. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).				Упражнения на координацию рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами.
7	Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).	1			ОРУ под музыку с мячами. Упражнения сидя. Лежа.
8	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Игры с пением, речевым сопровождением.	1			ОРУ с предметом. Композиции различной координации сложности.
9	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1			ОРУ под музыку. Ходьба и бег в такт музыке
10	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка.	1			ОРУ под музыку. Упражнения на координацию рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами.
11	Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1			Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость
12	Упражнения на различение элементов народных танцев. Пружинящий бег.	1			ОРУ с предметом. Композиции различной координации сложности.
13	Упражнения на различение элементов народных танцев. Пскоки с продвижением назад (спиной).	1			Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость
14	Упражнения на различение элементов народных танцев. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1			ОРУ с предметом. Композиции

					различной координации сложности.
15	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1			ОРУ с предметом. Композиции различной координации сложности.
16	Общеразвивающие упражнения.	1			ОРУ под музыку. Упражнения на координацию рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре- с соблюдением дистанции, в рассыпную.
17	Упражнение на расслабление мышц.	1			ОРУ под музыку. Ходьба и бег в такт музыке