

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» С.ШИГОНЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ШИГОНСКИЙ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО
на МО учителей физической культуры, ОБЖ,
технологии, черчения, ИЗО, музыки.
Протокол №1 от 1 августа 2018
Руководитель МО Захаров А.С. Захаров

ПРОВЕРЕНО
зам. директора по УВР
Терехова /Терехова Л.В./



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

обучение на дому

на 2018-2019 учебный год

Класс: За, б

Количество часов в неделю: 3ч

Количество часов в год: 102

Учитель: Пищугина. Н.Ю

Рабочая программа разработана:

-с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Минобрнауки №1598 от 19.12.2014г.

в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СОШ с. Шигоны, утвержденной приказом №760/1 от 31.08.16г.

- на основе программы курса «Физическая культура» (автор В.И. Лях, М. Просвещение 2014год)

с. Шигоны 2018г

Пояснительная записка

Целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

задачи учебного предмета:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 2 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

Данная программа составлена для учащихся 3 класса, в учебном году будут обучаться по адаптированной образовательной программе для детей с ЗПР (заключение Сызранского ПМПК 2018год).

Срок обучения в данном ОУ -третий год.

Количество обучающихся-2.

Педагогическая характеристика

У учащего учебно-познавательная мотивация развита слабо. Инструкцию учителя принимает после многократного повторения. Испытывают трудности в установлении простых причинно-следственных отношений между явлениями действительности. Имеет очень низкий запас знаний, речь не соответствует возрасту. На уроках работоспособность очень низкая. Динамика в процессе обучения слабая. Объём

школьных знаний не соответствует требованиям программы. Для усвоения нового материала необходимо больше времени, чем предусмотрено программой. Понимание материала есть только при индивидуальной работе, в классе самостоятельно работать не может. Память кратковременная.

У учащейся учебно-познавательная мотивация развита слабо. Любит игровые виды спорта. На уроках работоспособность очень низкая. Динамика в процессе обучения слабая. Для усвоения нового материала необходимо больше времени, чем предусмотрено программой.

Для обучающихся созданы специальные условия для обучения:

При организации индивидуальных учебных занятий с учащимся с ОВЗ необходимо:

1. Осуществлять индивидуальный подход к учащейся.
2. Предотвращать наступление утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и т.д.).
3. Использовать методы обучения, которые активизируют её познавательную деятельность, развивают её речь и формируют необходимые навыки.
4. Корректировать деятельность учащейся.
5. Соблюдать повторность обучения на всех этапах урока.
6. Проявлять особый педагогический такт. Постоянно подмечать и поощрять малейшие успехи ребёнка, своевременно и тактично помогать ребёнку, развивать в нём веру в собственные силы и возможности.

Коррекционная работа.

Изучение программного материала должно обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития учащихся, испытывающих трудности в обучении.

Учитывая психологические особенности и возможности детей с ЗПР, целесообразно давать материал небольшими дозами, с постепенным его усложнением, увеличивая количество тренировочных упражнений, включая ежедневно материал для повторения и самостоятельных работ. Органическое единство практической и мыслительной деятельности учащихся на уроках математики способствует прочному и сознательному усвоению базисных математических знаний и умений. Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

развитие восприятия, представлений, ощущений;

развитие памяти;

развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);

Развитие различных видов мышления:

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий;
развитие умения работать по алгоритму;

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

формирование умения преодолевать трудности;
формирование устойчивой и адекватной самооценки;

Количество учебных часов, на которое рассчитана АОП

в неделю: 3 часа (0,5 часа-очное обучение, 2,5 часа самостоятельное изучение)

в год: 102 часа (17 часов- очное обучение, 85 часов самостоятельное изучение)

Форма промежуточного итогового контроля освоения материала - сдача нормативов.

Методы обучения, применяемые на уроках - словесный, соревновательный, игровой, интервальный, круговой.

Критерии оценки по предмету физической культуры:

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Планируемые результаты

Личностные результаты

положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;

интерес к новому учебному материалу;

ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;

навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;

овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);

развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты

планировать и контролировать учебные действия;

строить сообщения в устной форме;

проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

Предметные результаты.

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержание курса

«Знания о физической культуре» - что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять.

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - построение в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость. Подтягивание из виса, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату/, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость.

«Легкая атлетика» - техника высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, пробегать 1 км.

«Лыжная подготовка» - передвигаться на лыжах скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, проходить дистанцию 1 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «елочкой».

«Подвижные игры» - играть в подвижные игры: «Салки», «Вышибалы», «Кот и мыши», «Удочка», «Салки на снегу», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Распределение учебных часов по разделам программы

Классы	Гимнастика с элементами акробатики	Легкая атлетика	Лыжная подготовка	Спортивные подвижные игры	Общее количество часов
Очное обучение	3	8	4	2 ,в процессе урока	17
Самостоятельное обучение	15	34	14	22	85
итого	18	42	18	24	102

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Раздел, тема урока		Кол-во часов.	№ Лабораторной или практической работы, контрольная работа	Коррекционные задачи
	Очное обучение	Самостоятельное обучение			
1	Т/б на уроках. Ходьба с преодоление препятствий		1		Развитие координационных движений
2		Ходьба через несколько препятствий.	1		Развитие координационных движений
3		Бег с максимальной скоростью 60 м.	1		Развитие координационных движений
4		Развитие скоростных способностей.	1		Развитие координационных движений
5		Бег на результат (30 м, 60 м).			Развитие внимания, быстроты
6	Прыжок в длину с разбега.		1		Развитие внимания, быстроты
7		Прыжок в длину с места.	1		Развитие координационных движений
8		Многоскоки.	1		Развитие координационных движений
9	ОРУ. Развитие выносливости.		1		Развитие выносливости
10	ОРУ. Метание мяча		1		Развитие координационных движений

11		Метание малого мяча с места на дальность.	1		Развитие координационных движений
12		Метание в цель с 4-5 м.	1		Развитие координационных движений
13		Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1		Развитие выносливости
14		Чередование бега и ходьбы (бег -70 м, ходьба – 100 м).	1		Развитие выносливости
15		Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 90 м).	1		Развитие выносливости
16		Бег 5 мин. Преодоление препятствий	1		Развитие выносливости
17		Бег 6 мин. Преодоление препятствий	1		Развитие выносливости
18	ОРУ. Игра по выбору		1		Развитие координационных движений
19		Бег 7 мин. Преодоление препятствий	1		Развитие выносливости
20		Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м).	1ч		Развитие выносливости
21		Бег 8 мин. Преодоление препятствий.	1		Развитие выносливости
22		Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 70 м)	1		Развитие выносливости
23		Игра «Перебежка с выручкой».	1		Развитие координационных движений
24		Выполнение основных движений с различной скоростью.	1		Развитие внимания, быстроты

25		Кросс 1 км.	1		Развитие выносливости
26	Т/б на уроках. ОРУ. Кувырок вперёд. Перекаты в группировке		1		Развитие координационных движений
27		Строевые упражнения	1		Развитие координационных движений
28		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1		Развитие координационных движений
29	ОРУ. Стойка на лопатках. Висы		1		Развитие координационных движений
30		Мост из положения лежа на спине	1		Развитие координационных движений
31		Комбинация из различных элементов.	1		Развитие координационных движений
32		ОРУ. Игра «Западня».	1		Развитие координационных движений
33		Построение в две шеренги.	1		Развитие координационных движений
34		Вис стоя и лежа.	1		Развитие координационных движений
35		Вис на согнутых руках.	1		Развитие координационных движений
36		Подтягивания в вися.	1		Развитие координационных движений
37		Перестроение из двух шеренг в два круга	1		Развитие координационных движений
38		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		Развитие координационных движений

39		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1		Развитие координационных движений
40		Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1		Развитие координационных движений
41		ОРУ. Игра «Не ошибись!»	1		Развитие координационных движений
42		Развитие координационных способностей.	1		Развитие координационных движений
43	ОРУ с мячом. Лазания, перелезания.		1		Развитие координационных движений
44	Т/б на уроках. Одновременный бесшажный ход на лыжах.		1		Развитие координационных движений
45		Обучение технике одновременного бесшажного хода на лыжах.	1		Развитие координационных движений
46		Обучение технике одновременного бесшажного хода на лыжах.	1		Развитие координационных движений
47		Повторение поворотов «веером» вправо и влево	1		Развитие координационных движений
48		Повороты в движении	1		Развитие координационных движений
49		Поворот переступанием в движении.			Развитие координационных движений
50	Подъём «лесенкой» и спуск со склона.		1		Развитие координационных движений
51		Передвижение скользящим шагом с палками.	1		Развитие координационных движений

52		Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками, подъема и спуска с горки.	1		Развитие координационных движений
53		Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе.	1		Развитие координационных движений
54		Прохождение дистанции до 600 м на скорость.	1		Развитие внимания, быстроты
55		Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		Развитие координационных движений
56		Контроль умения передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками.	1		Развитие координационных движений
57	Прохождение дистанции до 1000м		1		Развитие выносливости
58		Передвижение на лыжах равномерной скоростью до 2-2,5 км.	1		Развитие выносливости
59		Подъемы на склон ступающим шагом и «лесенкой».	1		Развитие внимания, быстроты
60		Спуск в основной стойке (палки сзади).	1		Развитие внимания, быстроты
61	Прохождение дистанции		1		Развитие выносливости
62		Ловля и передача мяча в движении.	1		Развитие ловкости

63		Ведение правой рукой в движении шагом.	1		Развитие ловкости
64		Ведение левой рукой в движении шагом.	1		Развитие координационных движений
65	Бросок мяча в цель		1		Развитие внимания, быстроты
66		Ведение правой рукой в движении бегом.	1		Развитие внимания, быстроты
67	Ведение мяча		1		Развитие внимания, быстроты
68		Бросок двумя руками от груди.	1		Развитие координационных движений
69		ОРУ. Игра «Гонки мяча по кругу».	1		Развитие координационных движений
70		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1		Развитие координационных движений
71		Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1		Развитие координационных движений
72		ОРУ. Бросок двумя руками от груди	1		Развитие координационных движений
73		ОРУ. Игра «Перестрелка».	1		Развитие координационных движений
74		Ловля и передача мяча на месте в круге.	1		Развитие координационных движений
75		Ведение мяча с изменением направления.	1		Развитие координационных движений
76		Броски в цель.	1		Развитие координационных движений
77		Развитие координационных способностей.	1		Развитие координационных движений
78		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1		Развитие координационных движений
79		ОРУ. Бросок двумя руками от груди.	1		Развитие координационных движений

80		ОРУ. Игра «Мяч – ловцу».	1		Развитие координационных движений
81		Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1		Развитие координационных движений
82		Игра в мини-баскетбол.	1		Развитие координационных движений
83		Ведение мяча с изменением скорости.	1		Развитие координационных движений
84		ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1		Развитие координационных движений
85		ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости.	1		Развитие координационных движений
86	Равномерный бег. Игра по выбору.		1		Развитие выносливости
87		Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1		Развитие выносливости
88		Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба – 90 м).	1		Развитие выносливости
89		Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1		Развитие выносливости
90		Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1		Развитие выносливости
91		Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1		Развитие выносливости
92		Кросс 1 км.	1		Развитие выносливости
93		Ходьба через несколько препятствий.	1		Развитие выносливости
94		Встречная эстафета.	1		Развитие внимания, быстроты
95		Бег с максимальной скоростью (60 м).	1		Развитие внимания, быстроты

96		Бег на результат (30, 60 м).	1		Развитие внимания, быстроты
97	Прыжок в длину с места, с разбега.		1		Развитие координационных движений
98		Прыжок в длину с разбега.	1		Развитие координационных движений
99		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		Развитие координационных движений
100		Метание малого мяча с места на дальность.	1		Развитие координационных движений
101	Метание малого мяча в цель.		1		Развитие координационных движений
102		Метание набивного мяча.	1		Развитие координационных движений

Материально-техническое обеспечение

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1-4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;