

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

РАССМОТРЕНО  
на МО учителей начальных классов  
Протокол № 2 от 28.12.2018 г  
Руководитель МО *Просвирина Ю.А.*

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

УТВЕРЖДАЮ.  
Директор ГБОУ СОШ с.Шигоны  
*Малых А.М.*  
Приказ № 1 от 01.01.2019 г



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**форма обучения: на дому**

**на 2018 -2019 учебный год**

**(второе полугодие)**

Класс: 4 Б  
Количество часов в неделю: 3 часа  
Количество часов в год: 102 часа  
Учитель: Демина С.А.

Адаптированная рабочая программа разработана:  
- на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, 1-4 классы,  
М., Просвещение, 2013 год.(курс «Физическая культура», автор Воронкова В.В.)

с.Шигоны

## **Пояснительная записка,**

### ***Цели:***

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

### ***Задачи:***

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- формирование и воспитание гигиенических навыков;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- развитие у учащихся основных физических качеств;
- привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

### **Заключение Сызранской ПМПК**

Заключение ПМПК от 2018г., справка врачебной комиссии от 2018г. Статус ОВЗ. Легкая умственная отсталость. Нарушение поведения. Системное недоразвитие речи легкой степени.

Период обучения по программе – первый год

Количество обучающихся – 1

### **Педагогическая характеристика обучающегося с ОВЗ**

При поступлении в школу девочка была неподготовлена к обучению. Это сильно сказалось на ее дальнейшем образовании. - испытывала трудности в адаптации к школе, в течение первого года тяжело привыкала к режиму рабочего дня. Испытывает трудности в общении с коллективом, друзей не имеет, на контакт с детьми не идет.

Отношение к учебной деятельности отрицательное. Процесс обучения осложняется сильной замкнутостью девочки. При любой попытке побеседовать с ней, задать ей вопрос или проверить ее знания, девочка дает односложные ответы или отворачивается и молчит. Интересы к учебе не проявляет. От нее очень сложно добиться даже односложного ответа. на вопросы учителя отвечает медленно, не каждый раз (да, нет). Такое поведение наблюдается на всех уроках. Учебную задачу не воспринимает. Инструкцию учителя не воспринимает, попытки помочь в выполнении задания не принимает. По устным предметам ответов не дает. Уровень знаний значительно отстает от программы. Отсутствуют вспомогательные средства обучения (счетные палочки, линейка). Девочка не проявляет никакой реакции на слова учителя. В результате выше перечисленных фактов уровень сформированности ее знаний находится на низком уровне. Читать умеет целыми словами, но не желает. Часто прогресс на одном уроке заканчивается полным непониманием этой же темы на другом. В результате приходится задерживаться на одной и той же теме. К работе приступает крайне медленно. На уроках физкультуры ведет себя пассивно.

## **Специальные условия обучения и рекомендации ПМПК по учебному процессу**

### Рекомендации:

Ребенок нуждается в организации специальных образовательных условий:

1. Обучение в образовательной организации по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с умственной отсталостью.
3. Дозирование учебных нагрузок с учетом психофизических особенностей обучающегося.
4. Программно - дидактическое обеспечение в соответствии с программой обучения. Специальных учебных средств не требуется.

## **Направления коррекционной работы**

- формирование учебной мотивации;
- развитие предпосылок к учебной деятельности;
- развитие умения устанавливать закономерности и логические связи в ряду символов, событий, явлений, причинно – следственные связи;
- повышение уровня словарного запаса.

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)

### **Методы обучения, применяемые на уроках:**

Наглядно-образный

Проблемный

Аналитико-синтетический

Словесный

Практический

Упражнения на снятие напряжения

## **Контроль учёта двигательных возможностей и подготовленности учащихся.**

Контрольные нормативы принимаются 2 раза в год – в сентябре и в мае:

- по бегу на 30 м;
- прыжкам в длину с разбега и с места;
- метанию мяча на дальность.

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей 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 и 1» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Учащиеся должны знать:**

строевые команды;

как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;

положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;

что входит в лыжный инвентарь, как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеться лыжник;

правила поведения на занятиях;

содержание одной-двух разученных игр, правила.

**Учащиеся должны уметь:**

выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево переступанием;

отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;

сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;

лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;

согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;

коллективно переносить гимнастические снаряды;

выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе;

прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на дне;

метать малый мяч с места правой и левой рукой;

правильно выбирать лыжи и палки для занятий;

выполнять повороты на месте вокруг пяток лыж в правую и левую стороны;

выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах 800 м.

## Содержание учебного предмета, курса.

### Гимнастика 51ч.

#### *Построения и перестроения.*

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счёт. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через центр зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

#### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Элементы акробатических упражнений.*

Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (строго индивидуально).

#### *Лазанье.*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

#### *Висы.*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

#### *Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.

#### *Опорные прыжки.*

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

#### *Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.*

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы

удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

### **Лёгкая атлетика 31ч.**

*Ходьба.*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Бег.*

Медленный бег до 3 мин. Высокий старт. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). Бег на скорость до 30 м. Эстафетный бег (встречная эстафета).

*Прыжки.*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом *согнув ноги*. Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

*Метание.*

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание мяча на дальность с места.

### **Лыжная подготовка 18ч.**

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъём ступающим шагом на склон, спуск со склона в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

### **Подвижные игры 2ч.**

*Коррекционные игры.*

«Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещённое движение».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений.*

«Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу», «Перетягивание в парах».

*Игры с бегом.*

«Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

*Игры с прыжками.*

«Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

*Игры с бросанием, ловлей и метанием.*

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу».

*Игры зимой.*

«Вот так карусель!», «Снегурочка».

### Тематическое планирование с указанием количеств часов, отводимых на освоение каждой темы

№ уро ка	Раздел, тема урока		Кол- во час.	№ Лаб.или практ. работы, контр. работа	Диффере нцирован ное домашнее задание	УЛО
	Очное обучение	Самостоятельное изучение				
<b>«Лыжная подготовка» 17ч.</b>						
1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.		1			
2		Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1			
3		Обучение бесшажного и одновременно двухшажного ходам.	1			
4		Бесшажный и одновременно двухшажный ход.	1			
5		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.	1			
6		Обучение технике спуска со склона с техникой подъема на склон ступающим шагом.	1			
7	Ходьба скользящим шагом с палками.		1			Развитие координационных движений
8		Эстафета между двумя командами, дистанция 50м.	1			
9		Прохождение на лыжах дистанции до 600 м на скорость.	1			
10		Контроль умения передвигаться	1			

		скользящим шагом без палок.				
11		Спуск в основной стойке, подъем ступающим шагом и «лесенкой».	1			
12		Контроль умения передвигаться скользящим шагом с палками.	1			
13		Соревнования по лыжным гонкам на дистанции на 1000м.	1			
14		Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1			
15	Совершенствования техники спуска с горы и подъёма.		1			Развитие координационных движений
16		Свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъемов и спусков.	1			
17		Свободное катание с гор на лыжах и санках.	1			
		<b>«Спортивные игры» 20ч.</b>				
18		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1			
19		Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1			
20		Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1			
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.		1			Развитие внимания, быстроты
22		Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1			Развитие координационных движений
23		Игра «Подвижная цель».	1			
24		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1			
25		Ведение мяча правой рукой на месте.	1			
26		Ведение мяча левой рукой на	1			



		месте.				
27		ОРУ Эстафеты.	1			
28		Ловля и передача мяча в кругу.	1			
29		Ведение мяча правой, левой рукой	1			
30		Развитие координационных способностей.	1			
31	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		1			Развитие внимания, быстроты
32		Игра в мини-баскетбол.	1			
33		ОРУ Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			
34		Ловля и передача мяча в квадрате.	1			
35		Тактические действия в защите и нападении.	1			
36	ОРУ. Эстафеты с мячами.		1			Развитие внимания, быстроты
37		ОРУ Игра «Перестрелка».	1			
		<b>«Легкая атлетика» 18ч.</b>				
38		Равномерный бег (5 мин).	1			
39		Равномерный бег (6 мин).	1			
40		Равномерный бег (7 мин).	1			
41		Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90м)	1			
42		Равномерный бег (9 мин).	1			
43		Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-80м)	1			
44		Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100м)	1			
45		Равномерный бег (10 мин).	1			
46		Кросс 1км по пересеченной местности.	1			
47		Бег на скорость 30 м.	1			
48	Бег на скорость 60 м.		1			Развитие координационных движений

49		Встречная эстафета.	1			
50		Круговая эстафета.	1			
51		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1			
52		Тройной прыжок с места.	1			
53		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1			
54	Бросок набивного мяча.		1			Развитие координационных движений

## Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

### Учебно – методический комплекс:

**Программа:**

Программа В.В. Воронковой Физическая культура / Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 класс - под ред. В.В.Воронковой. - Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. - М."Просвещение 2013г.

**Учебники:** Физическая культура 1-4 класс. В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М. , Просвещение, 2013г.

### Список инвентаря:

1. Баскетбольные мячи.
2. Большие и малые мячи.
3. Волейбольные мячи.
4. Гимнастическое бревно.
5. Гимнастический козёл.
6. Гимнастические маты.
7. Гимнастические палки.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гимнастическая стенка.
10. Канат.
11. Кегли.
12. Лыжи, лыжные палки.
13. Малые обручи.
14. Мешочки с песком.

15. Набивные мячи.
16. Скакалки.
17. Стойки для прыжков в высоту, планки.
18. Флажки.

#### **Список методической литературы:**

##### **для учителя:**

1. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада / Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
2. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1983.
3. Обучение учащихся I – IV классов вспомогательной школы. Пособие для учителей / Под редакцией В. Г. Петровой. – М.: Просвещение, 1983.
4. Программы подготовительного и 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 1999.
5. Физкультура в режиме продлённого дня школы. / Под редакцией С. В. Хрущёва. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. / С. А. Баранцев, Г. В. Береуцин, Г. И. Довгаль, И. Н. Столяк / Под ред. А. М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988.
7. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
8. Якубович М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя / М. А. Якубович, О. В. Преснова. М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2006.