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

РАССМОТРЕНА	ПРОВЕРЕНА	УТВЕРЖДАЮ
на МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, черчения, ИЗО, музыки.	зам. директора по УВР	Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны
Протокол №1 28 августа 2019	_____/Терехова Л.В./	_____/А. М. Малых/
Руководитель МО_____А.С. Захаров		Приказ № 940 от 29.08 2019г

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

обучение на дому

на 2019-2020 учебный год

Класс: 4а, 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 2019г

Пояснительная записка

Рекомендации Сызранской ПМПК: обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, вар.7.1 (заключение ПМПК №1998 от 17.08.18 г). Справка ВК лечебного учреждения №119 от 20.06.19 г.
Рекомендации Сызранской ПМПК: обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, вар.7.1 (заключение ПМПК №2049 от 17.08.18 г). Справка ВК лечебного учреждения №130 от 20.06.2019 г.
Количество обучающихся-2
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, 85часов самостоятельное изучение)

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

Личностные результаты:
У выпускника будут сформированы:
-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
-ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
-установка на здоровый образ жизни;
–чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
Выпускник получит возможность для формирования:
–внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения,
выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
–выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
–установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
–осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
Метапредметные результаты;
Регулятивные универсальные учебные действия
Выпускник научится:
–принимать и сохранять учебную задачу;
–учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

–планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
–учитывать установленные правила в планировании и контроле способа
решения;
–осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
–адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
Выпускник получит возможность научиться:
–в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
–преобразовывать практическую задачу в познавательную;
–проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
–самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так ив конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:
–проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
–строить сообщения в устной и письменной форме;
–строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
–владеть рядом общих приемов решения задач.
Выпускник получит возможность научиться:
–создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
–строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
–произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:
–формулировать собственное мнение и позицию;
–договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
–строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, чтопартнер знает и видит, а что нет;
–задавать вопросы;
–использовать речь для регуляции своего действия;
Выпускник получит возможность научиться:
–учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
–учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
–понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

–аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
–продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

–ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
–раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,
гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
–характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и
подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

–характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей
учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

–измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие,
гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

–вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих
упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
–целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

–выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушениязрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,
выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частотепульса (с помощью специальной таблицы);
–выполнять организующие строевые команды и приемы;
–выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
Выпускник получит возможность научиться:
–сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
–выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
–играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
–выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
–выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета, курса

*«***Знания о физической культуре***»*- в процессе уроков. Дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжах;

*«***Гимнастика с элементами акробатики***»*-(**3-очное,19- заочное обучение**) Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, прохождение станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, , набивными мячами, , скакалками, обручами, , направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, подтягивание, отжимание;

*«***Легкая атлетика***»* (**8-очное,34- заочное обучение**). Бег 30 и 60 м на время, челночный бег. Метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, полоса препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег на дистанцию 1000 м, передача эстафетной палочки;

«**Лыжная подготовка**» (**4-очное,14- заочное обучение**) -Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейка», повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», прохождение дистанции 2 км, подвижные игры на лыжах»;

«Подвижные и спортивные игры» **(2-очное,18- заочное обучение)** . Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами, подвижные игры: «Флаг на башне», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву»,«Осада города»,«Удочка», «Салки с мячом», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч»,», спортивные игры (футбол, баскетбол)

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	19	34	14	18	85
итого	22	42	18	20	102

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

№ урока	Раздел, тема урока		Кол-во часов.	Коррекционные задачи
	Очное обучение	Самостоятельное обучение		
1	**Инструктаж по т/б. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.**		1	Развитие координационных движений
2		Бег с заданным темпом и скоростью.	1	Развитие координационных движений
3		Бег на скорость (30, 60 м).	1	Развитие координационных движений
4		Встречная эстафета.	1	Развитие координационных движений
5		Круговая эстафета.		Развитие внимания, быстроты
6	**Прыжок в длину с разбега на точность приземления.**		1	Развитие внимания, быстроты
7		Прыжок в длину способом «согнув	1	Развитие координационных движений

		ноги».		
8		Тройной прыжок с места.	1	Развитие координационных движений
9	**ОРУ. Метание мяча**		1	Развитие выносливости
10		Бросок набивного мяча.	1	Развитие координационных движений
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Развитие координационных движений
12		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Развитие координационных движений
13	**Равномерный бег (6 мин).**		1	Развитие выносливости
14		Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).	1	Развитие выносливости
15		Равномерный бег (7 мин).	1	Развитие выносливости
16		Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м).	1	Развитие выносливости
17		Равномерный бег (8 мин).	1	Развитие выносливости
18	**Игра «Караси и щука». Бег**		1	Развитие координационных движений
19		Равномерный бег (9мин).	1	Развитие выносливости
20		Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -80 м).	1	Развитие выносливости
21		ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	1	Развитие выносливости
22		Развитие выносливости.	1	Развитие выносливости

23		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	Развитие координационных движений
24		ОРУ.Игра «Наступление».	1	Развитие внимания, быстроты
25		Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	Развитие выносливости
26	**Т/б на уроках. ОРУ. Строевые упражнения**		1	Развитие координационных движений
27		ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	Развитие координационных движений
28	**ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.**		1	Развитие координационных движений
29		ОРУ, Ходьба на носочках. Кувырки	1	Развитие координационных движений
30		ОРУ, Мост (с помощью и самостоятельно).	1	Развитие координационных движений
31		ОРУ.Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Развитие координационных движений
32		ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	Развитие координационных движений
33		ОРУ. Круговая тренировка	1	Развитие координационных движений
34		ОРУ. Разновидности висов.	1	Развитие координационных движений
35		ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	1	Развитие координационных движений

36		ОРУ с обручами. Эстафеты.	1	Развитие координационных движений
37		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	Развитие координационных движений
38		ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	Развитие координационных движений
39		Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1	Развитие координационных движений
40		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	Развитие координационных движений
41		ОРУ. Перелазание через препятствие	1	Развитие координационных движений
42	**ОРУв движении. Перелазание через препятствие.**		1	Развитие координационных движений
43		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1	Развитие координационных движений
44		Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук.	1	Развитие координационных движений
45		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Развитие координационных движений
46		ОРУ. Варианты вращения обруча	1	Развитие координационных движений
47		Круговая тренировка	1	Развитие координационных движений
48	**Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.**		1	Развитие координационных движений

49		Построение в одну шеренгу с лыжами в руках.		Развитие координационных движений
50		Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1	Развитие координационных движений
51		Обучение бесшажного и одновременно двухшажного ходам.	1	Развитие координационных движений
52		Бесшажный и одновременно двухшажный ход.	1	Развитие координационных движений
53		Повороты на месте переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж	1	Развитие координационных движений
54	**Обучение технике спуска со склона, с техникой подъёма на склон ступающим шагом.**		1	Развитие внимания, быстроты
55		Ходьба скользящим шагом с палками.	1	Развитие координационных движений
56		Эстафета между двумя командами, дистанция 50 м.	1	Развитие координационных движений
57	**Прохождение на лыжах дистанции до 600 м. на скорость.**		1	Развитие выносливости
58		Передвижение скользящим шагом без палок.	1	Развитие выносливости

59		Спуск в основной стойке, подъём ступающим шагом и «лесенкой».	1	Развитие внимания, быстроты
60	**Прохождение дистанции**		1	Развитие внимания, быстроты
61		Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1000м.	1	Развитие выносливости
62		Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1	Развитие ловкости
63		Совершенствования техники спуска с горы и подъёма.	1	Развитие ловкости
64		Свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъёмов и спусков.	1	Развитие координационных движений
65		Свободное катание с гор на лыжах и санках.	1	Развитие внимания, быстроты
66	**Ведение мяча на месте с высоким отскоком.**		1	Развитие внимания, быстроты
67		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	Развитие внимания, быстроты
68		Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	Развитие координационных движений
69		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Развитие координационных движений
70		Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	Развитие координационных движений
71		Игра «Подвижная цель».	1	Развитие координационных движений

72		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Развитие координационных движений
73		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Развитие координационных движений
74		Ведение мяча левой рукой на месте.	1	Развитие координационных движений
75		ОРУ.Эстафеты.	1	Развитие координационных движений
76		Ловля и передача мяча в кругу.	1	Развитие координационных движений
77		Ведение мяча правой, левой рукой.	1	Развитие координационных движений
78		Развитие координационных способностей.	1	Развитие координационных движений
79	**Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.**		1	Развитие координационных движений
80		Игра в мини-баскетбол.	1	Развитие координационных движений
81		ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Развитие координационных движений
82		Ловля и передача мяча в квадрате.	1	Развитие координационных движений
83		Тактические действия в защите и нападении.	1	Развитие координационных движений
84		ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	Развитие координационных движений
85		ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	Развитие координационных движений

86	**Равномерный бег. Игра по выбору.**		1	Развитие выносливости
87		Равномерный бег (6 мин).	1	Развитие выносливости
88		Равномерный бег (7 мин).	1	Развитие выносливости
89		Чередование бега и ходьбы (бег- 80 м, ходьба- 100 м).	1	Развитие выносливости
90		Равномерный бег (9 мин).	1	Развитие выносливости
91		Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба- 90 м).	1	Развитие выносливости
92		Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба- 80 м).	1	Развитие выносливости
93		Равномерный бег (10 мин).	1	Развитие выносливости
94		Кросс 1 км по пересечённой местности.	1	Развитие внимания, быстроты
95		Бег на скорость 30 м.	1	Развитие внимания, быстроты
96		Бег на скорость 60 м.	1	Развитие внимания, быстроты
97		Встречная эстафета.	1	Развитие координационных движений
98		Круговая эстафета.	1	Развитие координационных движений
99	**Прыжок в длину способом «согнув ноги».**		1	Развитие координационных движений

100		Тройной прыжок с места.	1	Развитие координационных движений
101	**Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.**		1	Развитие координационных движений
102		Бросок набивного мяча.	1	Развитие координационных движений
Итого	17	85	102	