

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с.
Вольная Солянка муниципального района Кинель –Черкасский
Самарской области**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 17/7-од от 27.08.2020г

Директор школы _____ Т.В.Герасимова

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(для обучающихся с ЗПР на дому вариант 7.1)

по физической культуре
(полное наименование)

3
(классы)

1 год
(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физкультуры
Ф.И.О. Чиркова С.М.

«РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

**Адаптированная рабочая программа по физической культуре
в 3 классе для обучения на дому составлена на основании АООП НОО обучающихся
с ЗПР (вариант 7.1), нормативных актов и учебно-методических документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г №1235;
4. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 - 4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 6 –е изд. –М.: Просвещение, 2019
7. В. И. Лях. Физическая культура. 1 - 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019

**Перечень учебно-методического и программного обеспечения, используемого для
достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного курса.**

Интернет-ресурсы:

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
 - <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
 - <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
 - <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
 - <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
 - <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
 - <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
 - <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров.
 - http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib -
Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физкультуры (методические материалы)
 - Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.
05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php ...
 - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
 - Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
 - Спортивные ресурсы в сети Интернет'url http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

Электронные образовательные ресурсы.

Звуковое сопровождение.

Информационно-техническая оснащенность кабинета:

Ноутбук, колонки.

Сроки реализации программы: 1 год

Согласно учебному плану на изучение предмета физическая культура в 3 классе отводится 1 час в неделю. В год – 34 часа.

Исходя из целей общего образования, сформулированных в концепции ФГОС НОО: необходимость всестороннего развития личности учащихся, освоения знаний, овладения необходимыми умениями развития познавательных интересов и творческих способностей, воспитания черт личности, ценных для каждого человека и общества в целом. Содержание адаптированной рабочей программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе начального общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 3 класс составлена для занятий на дому с обучающимися ЗПР на основе рекомендаций ПМПК. Эти дети испытывают затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. У них замедлен процесс формирования общей способности к учению: для них характерны снижение интереса к занятиям, трудности в осознании предъявляемых требований, тяготение к «бездумному» стилю работы, низкая самокритичность в оценке своих действий и результатов работы. У таких детей отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Общий кругозор у обучающихся с ЗПР ограничен. Они испытывают трудности при применении рациональных способов запоминания.

Обучающиеся с ЗПР по физической культуре выполняют все требования программы в полном объеме на уровне детей - норма. Эти дети требуют многократного повторения теоретических знаний и практических умений двигательных действий.

Коррекционная работа ведется в соответствии с рекомендациями ПМПК

Характерные для учебного курса формы организации деятельности учащихся:

- индивидуальная;
- игровая деятельность;
- самостоятельная, совместная деятельность;

Специфические для учебного курса формы контроля освоения учащимися содержания (текущего, промежуточного, итогового):

Текущий контроль: зачеты, проекты

Промежуточный контроль: зачеты

Итоговый контроль: зачеты

Цель сопровождения, обучающихся с ЗПР:

-предоставить равные возможности для детей с ОВЗ по усвоению учебного предмета физическая культура и обеспечение условий для общения со сверстниками.

Задачи сопровождения, обучающихся с ЗПР:

1. Способствовать освоению планируемых результатов обучения, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей по физической культуре.
2. Обеспечить коррекционную работу средствами предмета для обучающегося с ОВЗ.

Адаптированная образовательная программа призвана решать ряд задач:
образовательных, воспитательных, коррекционно – развивающих.

Образовательные задачи:

- укреплять здоровье, улучшать осанки, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- овладевать школой движений;

- развивать координационные (точность, воспроизведение и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- вырабатывать элементарные представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Воспитательные задачи:

- воспитывать понимание влияния физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

В коррекционной работе особое внимание следует уделить развитию памяти, мышления и внимания.

Коррекционные задачи:

- охрана здоровья и коррекция психосоматического неблагополучия;
- обогащать социальный опыт, развивать кругозор, память, речь, внимание, зрительное восприятие;
- формировать самоконтроль и умения планировать свою деятельность.
- содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,держанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

ученик получит возможность научиться:

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Содержание учебного предмета, курса

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Коррекционная направленность	Домашнее задание
	Легкая атлетика	4 ч		
1	Ходьба и бег	1	Развитие процессов зрительного анализа. Достаточная гибкость мыслительной деятельности. Усвоение соответствующих правил	Комплекс 1
2	Разновидности прыжков	1		Комплекс 1
3	Метание малого мяча	1		Комплекс 1
4	Бег по пересечённой местности	1		Комплекс 1
	Подвижные игры	6 ч		
5	Подвижные игры	1	Развитие непосредственной кратковременной памяти, глубокой смысловой обработки материала при запоминании, произвольного внимания	Комплекс 3
6	Подвижные игры	1		Комплекс 3
7	Подвижные игры	1		Комплекс 3
8	Подвижные игры	1		Комплекс 3
9	Подвижные игры	1		Комплекс 3
10	Подвижные игры	1		Комплекс 3
	Гимнастика с элементами акробатики.	6 ч		
11	Строевые упражнения	1		Комплекс 2
12	Строевые упражнения	1		Комплекс 2
13	Висы.	1		Комплекс 2
14	Висы.	1		Комплекс 2
15	Опорный прыжок	1		Комплекс 2
16	Опорный прыжок	1		Комплекс 2
	Лыжная подготовка	7 ч		
17	Техника передвижения на лыжах	1	Достаточное развитие зрительного анализа, гибкости мыслительной деятельности;	Комплекс 3
18	Техника передвижения на лыжах	1		Комплекс 3
19	Техника передвижения на лыжах	1		Комплекс 3
20	Техника передвижения на лыжах	1		Комплекс 3

21	Спуски и подъёмы	1	концентрации и устойчивости внимания; восприятия и ориентировки в пространстве; работоспособность.	Комплекс 3
22	Спуски и подъёмы	1		Комплекс 3
23	Спуски и подъёмы	1		Комплекс 3
	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола			
24	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Достаточное развитие зрительного анализа, гибкости мыслительной деятельности; концентрации и устойчивости внимания; восприятия и ориентировки в пространстве	Комплекс 3
25	Подвижные игры на основе баскетбола	1		Комплекс 3
26	Подвижные игры на основе баскетбола	1		Комплекс 3
27	Подвижные игры на основе баскетбола	1		Комплекс 3
28	Подвижные игры на основе волейбола	1		Комплекс 3
29	Подвижные игры на основе волейбола	1		Комплекс 3
30	Подвижные игры на основе волейбола	1		Комплекс 3
31	Подвижные игры на основе волейбола	1		Комплекс 3
	Легкая атлетика	3 ч		
32	Бег по пересечённой местности	1	Достаточное развитие зрительного анализа, гибкости мыслительной деятельности; концентрации и устойчивости внимания	Комплекс 4
33	Прыжки	1		Комплекс 4
34	Метание	1		Комплекс 4