

Ростовская область Семикаракорский район г.Семикаракорск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 им. А.А.Араканцева
г. Семикаракорска»



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2

Приказ от 31.08.2022 № 473

Н.В.Мартемьянов

Адаптированная рабочая программа
для индивидуальных занятий на дому
с обучающимся 3 «В» класса
по курсу: «Физическая культура»

Количество часов: 98

Учитель: Нефедова К.П.

2022 – 2023 учебный год.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося 3 «В» класса Орлова Глеба составлена на основе:

1. Приказ Минобразования России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;

При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2015.

Цель программы

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Адресность.

Рабочая программа составлена для обучающегося с задержкой психического развития вариант 7.2

Ученик отличается особенностью психических и познавательных возможностей, что проявляется в замедленном восприятии учебного материала, снижении памяти и внимания, быстрой утомляемости, не способности самостоятельно выполнять творческие задания, в неточности и затруднении при воспроизведении материала, мыслительных операций, анализа, сравнении и обобщении.

Поэтому согласно заключению ПМПК в программе предусмотрены индивидуальные формы работы на уроке.

Общая характеристика учебного предмета:

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

По типовой программе и учебному плану на изучение программы в 3В классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Согласно календарно учебному графику МБОУ СОШ №2 2022-2023 учебного года и расписанию учебных занятий на прохождение программы отводится 98 часов. Программа будет пройдена за 98 часов.

Тема: «Техника безопасности. Основы знаний» выпадает на праздничный день, буде пройдена 27.02.2023.

Тема: «Игра «Снайперы» выпадает на праздничный день, буде пройдена 13.03.2023.

Тема: «Спуск в низкой стойке.» выпадает на праздничный день, буде пройдена 03.05.2023.

Тема: «Основы знаний.» выпадает на праздничный день, буде пройдена 05.05.2023.

В результате коррекции количество часов на прохождение программы «физическая культура» в 3В классе за 2022-2023 учебный год уменьшится, но при этом обеспечится полное выполнение рабочей программы.

Ценностные ориентиры

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Тематическое планирование 3в класс

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела, темы урока 1четверть – 24 часа	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
	план	факт			
1	02.09		Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы	1	Многократные повторения содержания по теме.
2	05.09		История физической культуры в Европе в средние века.	1	Дозировать нагрузку.
3	07.09		Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Не допустить перевозбуждения.
4	09.09		Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1	КУ- подтягивание. Использовать страховку.
5	12.09		Физическая культура народов разных стран	1	Изменить норматив дать время для вост. дыхания
6	14.09		Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий	1	Согласованность дыхания с движением.
7	16.09		Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед.	1	Особо дозировать нагрузку
8	19.09		Прыжки по разметкам	1	Особо дозировать нагрузку
9	21.09		Прыжки по разметкам в высоту с хлопками в ладоши	1	Согласованность движений
10	23.09		Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	1	Техника много скоков.
11	26.09		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	Ограничить отвлекающий фактор.
12	28.09		Бег зигзагом в парах.	1	Ограничить отвлекающий фактор.
13	30.09		Прыжки в длину с места. Многоскоки	1	Ограничить отвлекающий фактор.
14	03.10		Правила личной гигиены	1	Ограничить отвлекающий фактор.
15	05.10		Правильное питание	1	Многократный показ и повтор упр.
16	07.10		Эстафеты прыжками на одной ноге.	1	Использовать совместные действия
17	10.10		Измерение длины и массы тела	1	Многократные повторения содержания по теме
18	12.10		Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте.	1	Многократные повторения страховка
19	14.10		Игра «Пустое место».	1	Техники моста из положения лежа страховка.
20	17.10		Оценка основных двигательных качеств	1	Использовать показ и многократность повторов.
21	19.10		Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом	1	Не допускать перевозбуждения.

22	21.10		Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	Страховка.
23	24.10		Обучение ведению мяча	1	Не допускать перевозбуждения.
24	26.10		Игры с ведением мяча.	1	Контроль за согласованностью движений.
			2 четверть -23часа		
25	07.11		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	Контроль за согласованностью движений.
26	09.11		Ведение мяча с изменением направления бегом.	1	Многократный показ и повтор упр.
27	11.11		Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	Использовать совместные действия
28	14.11		Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	Использовать показ и многократность повторов.
29	16.11		Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1	Не допускать перевозбуждения.
30	18.11		Упражнения с мячом	1	Особо дозировать нагрузку
31	21.11		Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты».	1	Особо дозировать нагрузку
32	23.11		Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	Использовать показ и многократность повторов.
33	25.11		Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств .	1	Не допускать перевозбуждения.
34	28.11		Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	Особо дозировать нагрузку
35	30.11		Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	Контроль за согласованностью движений.
36	02.12		Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1	Использовать страховку.
37	05.12		Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1	Отжимания от пола. Использовать страховку.
38	07.12		Ловля и передача мяча на месте и в движение.	1	Не допустить перевозбуждения.
39	09.12		Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1	Не допустить перевозбуждения .
40	12.12		Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	Не допустить перевозбуждения .
41	14.12		Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1	Не допустить перевозбуждения .

42	16.12		Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1	Многократные повторения содержания по теме
43	19.12		Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	Использовать совместные действия с лидером
44	21.12		ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1	Многократные повторения.
45	23.12		Броски мяча	1	Многократные повторения.
46	26.12		Перекаты в группировке, стойка на лопатках.	1	Многократные повторения
47	28.12		2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1	КУ –техника нижней передачи.
			3 четверть – 32 часа		
48	09.01		Перекаты в группировке, стойка на лопатках	1	КУ- техника нижней передачи.
49	11.01		Кувырок вперед	1	Ограничить отвлекающий фактор.
50	13.01		Совершенствование изученных элементов.	1	Использовать показ и многократность повторов.
51	16.01		Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке..	1	Использовать показ и многократность повторов.
52	18.01		Комбинация из освоенных элементов	1	Использовать показ и многократность повторов.
53	20.01		Лазанье по наклонной скамейке.	1	Использовать показ и многократность повторов.
54	23.01		Лазанье по наклонной скамейке.	1	Использовать показ и многократность повторов.
55	25.01		Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1	Использовать страховку.
56	27.01		Лазанье по канату.	1	Не допустить перевозбуждения
57	30.01		Ходьба приставными шагами, по бревну.	1	Особо дозировать нагрузку.
58	01.02		Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Медленный шаг.	1	Многократные объяснения и показ.
59	03.02		Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	Использовать страховку.
60	06.02		Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах,	1	Использовать показ и

			польки		многократность повторов.
61	08.02		Упражнения в равновесии.	1	Использовать показ и многократность повторов.
62	10.02		Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж.	1	Использовать показ и многократность повторов.
63	13.02		Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой.	1	Использовать страховку.
64	15.02		Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1	Не допустить перевозбуждения
65	17.02		Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1	Особо дозировать нагрузку.
66	20.02		Эстафета с оббеганием флажка.	1	Многократные объяснения и показ.
67	22.02		Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1	Использовать страховку.
68	27.02	24.02	Совершенствование скользящий шаг на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе. Техника безопасности. Основы знаний	1	Использовать страховку.
69	01.03		«Круговая эстафета».	1	время для восстановления дыхания.
70	03.03		Попеременный двухшажный ход	1	Не допустить пере возбуждения.
71	06.03		Попеременный двухшажный ход	1	Многократные повторения содержания по теме
72	10.03		Техника спуска в высокой стойке.	1	Особо дозировать нагрузку.
73	13.03	08.03	Спуск в низкой стойк Игра «Снайперы»	1	Дозировать нагрузку.

74	15.03		Попеременный двухшажный ход до 500м, с палками до 1000м.	1	Дозировать нагрузку.
75	17.03		«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	Много кратные повторения.
76	20.03		Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1	Увеличить кол-во подходов.
77	22.03		Подъем «лесенкой».	1	Дозировать нагрузку.
78	24.03		Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	1	Бег без учета времени.
			4 четверть -21		
79	03.04		Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	1	Не допустить перевозбуждения.
80	05.04		Эстафеты на дистанции 300м.	1	Изучать упр. пошагово.
81	07.04		Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Дозировать нагрузку
82	10.04		Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Дать длительное время для восстановления.
83	12.04		«Круговая эстафета».	1	КУ -подтягивание
84	14.04		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	Учить следить за согласованностью движений.
85	17.04		Обучение технике подъема «лесенкой».	1	Многократность повторения упражнения.
86	19.04		Техника спуска в высокой стойке.	1	Не допустить перевозбуждения.
87	21.04		Спуск в низкой стойке.	1	Изучать упр. пошагово.
88	24.04		Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м.	1	Дозировать нагрузку

89	26.04		«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	Дать длительное время для восстановления.
90	28.04		Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1	Использовать показ и многократность повторов.
91	03.05	01.05	Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке.	1	Использовать показ и многократность повторов.
92	05.05	08.05	Лыжные гонки до 500м с применением изученных знаний Основы знаний.	1	Использовать показ и многократность повторов.
93	10.05		Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	1	Использовать показ и многократность повторов.
94	12.05		Эстафеты на дистанции 300м.	1	Использовать показ и многократность повторов.
95	15.05		Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Использовать страховку.
96	17.05		Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Не допустить перевозбуждения
97	19.05		Полоса препятствий	1	Многократность повторения упражнения.
98	22.05		«Итоговое занятие»	1	Многократность повторения упражнения.

Лист коррекции рабочей программы

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Причина коррекции	Форма коррекции	Дата по факту

печатью
а(ов)
ОЛЫ
янов

Шуплецова Т.П.