

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 37**

УТВЕРЖДЕНО  
решение педсовета протокол № 1  
от 30.08.2018 года  
Председатель педсовета

\_\_\_\_\_ С.В.Демченко

***АДАптированная рабочая программа***

По предмету ***физическая культура (ВАРИАНТ 7.2)***

Количество часов 168

Уровень ***базовый***

Учитель ***Мкртчян А.В.***

*Программа разработана* в соответствии и на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура», включенного в содержательный раздел примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15) и авторской программы по физической культуре (автор: В.И.Лях), «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1 – 4 классы» «Просвещение», 2012г (указать ФГОС, ПООП

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр. МО РФ от 19.12.2014г № 1598), авторской программы Ляха А.А. «Физическая культура» М. «Просвещение», (программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы; Учебно-методический комплект «Школа России» М., «Просвещение».) и является приложением к Адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МБОУ СОШ №37.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в тематическом планировании.

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья учащихся 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 ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО учащимися с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие 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 обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:**

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

## **Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Учащиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднимании и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения.

Занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У учащихся могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для учащихся по варианту 7.2. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР.

Учитель может самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

### **Место предмета в учебном плане**

**В 1 и 1 дополнительном классе — 99ч** (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

**Во 2—4 классах** на изучение физической культуры отводится по **102ч** (3 ч в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

**Личностные результаты** освоения РП по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе 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.

**Метапредметные результаты** освоения РП по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые учащимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

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

**Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:**

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

**Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

**Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:**

– в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;

– в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

**Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.**

**Предметные** результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в АООП как:

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.

### Тематическое планирование 1класс

Наименование раздела	Количество часов	Примерное содержание занятий
1.Легкая атлетика	27	Сообщение теоретических сведений. Ходьба и бег в колонне. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Непрерывный бег с изменением темпа. Прыжки на двух ногах. Подпрыгивание вверх. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Метание с места в горизонтальную цель. Метание с места в вертикальную цель. Метание мяча из седа из-за головы. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Быстрый бег. Метание с места на дальность.
2.Подвижные игры с элементами спортивных игр	32	«Школа мяча» (Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Броски мяча о стену снизу двумя руками.) Коррекционные игры: «Части тела», «Что пропало?», «Зайчики-пальчики», «Заяц, коза, гребешок, замок», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору». «Бой петухов». Сюжетные ОРУ. Игры: «Попрыгущки», «С кочки на кочку», «Филин и пташки», «Охотники и зайцы», «Ловишки – хвостики». Дыхательные упражнения: «Часы», «Веселый петушок».

3.Гимнастика с элементами акробатики	24	Сообщение теоретических сведений. Коррекция нарушений здоровья. Ползание по гимнастический скамейке. Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Корректирующие упражнения. Упражнения в равновесии.
4.Спортивные игры	16	Сообщение теоретических сведений. Броски мяча. Футбол. Гандбол
Итого	99	

**Тематическое планирование  
1 (дополнительный) класс**

<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примерное содержание занятий</b>
1.Легкая атлетика	27	Сообщение теоретических сведений.Ходьба и бег в колонне. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Непрерывный бег с изменением темпа. Прыжки на двух ногах. Подпрыгивание вверх. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Метание с места в горизонтальную цель. Метание с места в вертикальную цель. Метание мяча из седа из-за головы. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Быстрый бег. Метание с места на дальность.
2.Подвижные игры с элементами спортивных игр	32	«Школа мяча» (Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Броски мяча о стену снизу двумя руками.) Коррекционные игры: «Части тела», «Что пропало?», «Зайчики-пальчики», «Заяц, коза, гребешок, замок», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору». «Бой петухов». Сюжетные ОРУ. Игры: «Попрыгушки» ,«С кочки на кочку», «Филин и пташки», «Охотники и зайцы», «Ловишки – хвостики». Дыхательные упражнения: «Часы», «Веселый петушок».
3.Гимнастика с элементами акробатики	24	Сообщение теоретических сведений. Коррекция нарушений здоровья. Ползание по гимнастический скамейке. Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Упражнения в равновесии. Лазание по

		гимнастической стенке. Корректирующие упражнения. Упражнения в равновесии.
4. Спортивные игры	16	Сообщение теоретических сведений. Броски и ведение мяча. Футбол. Пионербол
Итого	99	

### Материальное обеспечение

Овладение учащимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

#### СОГЛАСОВАНО

протокол заседания МО учителей начальных классов  
от ... ..... №.....  
подпись /...../  
руководителя МО ОУ

#### СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
от .....  
подпись /...../