


МОУ «Исменецкая средняя общеобразовательная школа»


Согласовано:

Заместитель директора по

УВР  О.П.Созонова

« 31 » сентября 2019г.

Утверждаю:

Директор  В.Л.Созонов

« ___ » _____ 2019г

РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5-6 классы

с.Исменцы 2019г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа основывается на нормативно правовые документы:

Рабочая программа коррекционно-развивающей направленности для учащихся с ограниченными возможностями здоровья по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых основного общего образования;

Примерной основной образовательной программой основного общего образования.

Общие цели образования: изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

*Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся.

*Развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности.

*Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга.

*Воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в игровой и физической деятельности.

Цель программы:

Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, гармонически и творчески развитого человека.

Задачи программы:

Образовательные:

*формирование системы элементарных знаний о значении занятий физическими упражнениями, технике безопасности на уроках физической культуры, о режиме дня, гигиене тела при двигательной деятельности.

*создание правильной основы для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Оздоровительные:

*профилактика и коррекция заболеваний.

*развитие и коррекция.

Воспитательные:

*воспитание морально-волевых качеств личности.

*воспитание общей двигательной культуры.

Принципы.

*сознательности;

*активности;

*доступности;

*систематичности;

*наглядности;

Условия реализации программы.

1. Форма организации учебного процесса.

*урок физической культуры;

*физкультурно – оздоровительная работа о режиме дня;

*спортивно – массовые мероприятия внутри школы;

2. Организация учебных занятий.

*связь с физической культуры с жизнью;

*всестороннее и гармоничное развитие личности;

*оздоровительные мероприятия;

*единство и взаимосвязь диагностики и коррекции;

*дифференциация и индивидуализация;

Содержание курса

*Основы знаний о физической культуре:

-естественные основы;

-приемы закаливания;

-способы самоконтроля;

*Гимнастика:

-построения и перестроения;

-общеразвивающие упражнения с предметами и без;

-упражнения в равновесии;

-седы и упоры;

-упражнения в ползании и лазании;

-элементы акробатических упражнений;

* Подвижные и спортивные игры:

-освоение различных игр и их вариантов;

-система упражнений с мячом.

* Легкая атлетика:

-ходьба с элементами коррекционной направленности;

-бег с элементами коррекционной направленности;

-метание малого мяча.

В разделах программы: «Гимнастика», «Подвижные игры», «Легкая атлетика» выделяется количество часов на развитие двигательных качеств (РДК) и коррекцию двигательных нарушений (КДН) учащегося.

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов,
1.	Основы знаний	В процессе уроков
2.	Легкая атлетика	33
3.	Гимнастика	36

4.	Подвижные игры	33
	Итого:	102

Поурочное планирование

№ урока	Раздел/ тема	Деятельность учащегося
1.	«Легкая атлетика» КДН: Инструктаж по технике безопасности. Игра на память.	Наблюдение объектов окружающего мира.
2.	РДК: игра в бочка	Выполнять правила игры.
3.	У: ОРУ, Метание малого мяча.	Описывать технику метания малого мяча.
4.	КДН: упражнение «Лечь- стать». Игра	Выполнять комплексы упражнений.
5.	РДК: Игра в адаптированный настольный теннис	Осуществлять судейство игры
6.	У: ОРУ, метание малого мяча.	Описывать технику метания малого мяча.
7.	КДН: упражнение «подъем ног». Подвижная игра.	Судейство игры.
8	РДК: игра в настольный теннис	Выполнять правила игры
9.	У: ОРУ, игра на развитие двигательных качеств.	Выполнять комплекс упражнений.
10.	КДН: отжимание, игра.	Выполнять правила игры.
11.	РДК: игра в настольный футбол. Т: «Олимпийские игры древности»	Уважительно относиться к сопернику.
12.	У: ОРУ. Игры с бросанием различных предметов.	Управлять своими эмоциями.
13.	«Гимнастика» Инструктаж по технике безопасности. КДН: игра в дартс: метание дротиков.	Выполнять комплекс упражнений.
14.	РДК: метание дротиков.	Метание малого мяча.
15.	У: Упражнения на ориентировку в пространстве.	Взаимодействовать со сверстниками.
16.	КДН: упражнение «приседания».	Управлять своими эмоциями.
17.	РДК: игра в бочка.	Выполнять комплексы упражнений.
18.	У: упражнения на ориентировку в пространстве.	Знать и различать строевые упражнения.
19.	КДН: упражнение «разгибания».Игра.	Выполнять правила игры.
20.	РДК: игра в адаптированный настольный	Соблюдать правила

	теннис.	безопасности.
21.	У: Упражнения на ориентировку в пространстве.	Выполнять комплекс упражнений.
22.	КДН: упражнение «лечь-сесть».	Осуществлять судейство игры.
23.	РДК: игра в настольный теннис.	Соблюдать правила безопасности.
24.	У: Упражнения на ориентировку в пространстве.	Выполнять строевые упражнения.
25.	КДН: упражнение «подъем ног»	Соблюдать правила безопасности.
26.	РДК: игра в настольный футбол.	Знать и различать строевые упражнения.
27.	У: ОРУ с кубиком. Упражнения в седах и упорах.	Выполнять правила игры.
28.	КДН: игра в дартс.	Выполнять правила игры.
29.	РДК: метание дротиков.	Уважительно относиться к сопернику.
30.	У: Упражнения на ориентировку в пространстве	Соблюдать правила безопасности
31.	КДН: упражнение «приседания».Игра.	Знать и различать строевые команды.
32.	РДК: Игра в бочка.	Выполнять правила игры.
33.	У: упражнения на ориентировку в пространстве. Акробатические упражнения.	Осваивать и описывать технику упражнений в седах и упорах.
34.	КДН. упражнение «разгибания». Игра.	Соблюдать правила безопасности.
35.	РДК: игра в адаптированный настольный теннис.	Выполнять строевые приемы.
36.	У: упражнения на ориентировку в пространстве: -«Равняйсь», «Смирно», «Равняйсь».	Выполнять правила игры.
37.	КДН: Подвижные игры.	Управлять своими эмоциями.
38.	РДК: игра в настольный хоккей.	Выполнять правила игры.
39.	У: Упражнения на ориентировку.	Знать и различать строевые команды.
40.	КДН: упражнение «подъем ног». Игра.	Выполнять правила игры.
41.	РДК. Игра в настольный теннис.	Управлять своими эмоциями.
42.	У: упражнения на ориентировку в пространстве: понятие «шеренга».	Соблюдать правила безопасности.
43.	КДН: упражнение «отжимания». Игра.	Осваивать и описывать

		технику акробатических упражнений.
44.	КДН : Метание дротиков. Подвижные игры.	Выполнять правила игры.
45.	ОРУ в положении лежа на гимнастическом мате.	Знать и различать строевые упражнения.
46.	КДН: упражнение «приседания»	Осваивать и описывать технику упражнений
47.	РДК: подвижные игры	Выполнять правила игры
48.	У: Упражнения на ориентировку	Выполнять комплексы упражнений
49.	У: Теория: техника безопасности на уроках.	Наблюдение объектов.
50.	КДН: подвижные игры	Уважительно относиться к сопернику.
51.	РДК: ОРУ	Управлять своими эмоциями.
52.	У: ОРУ с обручем, игра.	Выполнять правила игры.
53.	КДН: Упражнение подъем ног.	Осваивать и описывать технику упражнений.
54.	РДК: ОРУ, адаптированный настольный теннис.	Соблюдать технику безопасности.
55.	У: ОРУ с обручем.	Наблюдение объектов.
56.	КДН: ОРУ игра в настольный хоккей	Соблюдать правила безопасности.
57.	РДК: ОРУ, «отжимания»	Выполнять комплекс упражнений.
58.	У: ОРУ с обручем, комплекс упражнений коррекционной направленности.	Уметь выполнять упражнение.
59.	КДН: Упражнения «приседания»	Выполнять комплекс упражнений.
60.	РДК: ОРУ, игра в настольный футбол	Уметь выполнять упражнение
61.	У: ОРУ с обручем.	Соблюдать правила безопасности.
62.	КДН: ОРУ упражнение «разгибания». Игра	Взаимодействовать со сверстниками.
63.	РДК: Игра в дартс.	Уметь выполнять упражнение
64.	У: ОРУ с резиновым кольцом.	Метание малого мяча.
65.	КДН: ОРУ, упражнение на коррекцию.	Соблюдать правила безопасности.
66.	У: ОРУ, подвижные игры.	Управлять своими эмоциями.

67.	РДК: ОРУ упражнение « лечь –встать».	Выполнять правила игры.
68.	У: ОРУ с резиновым мячом.	Уважительно относиться к сопернику.
69.	КДН: ОРУ Упражнение подъем ног. Игра	Освоение упражнений
70.	РДК: ОРУ Игра в адаптированный настольный теннис.	Метание в цель.
71.	У: ОРУ с резиновым кольцом.	Выполнять комплексы упражнений.
72.	КДН: ОРУ б\п.	Описывать технику метания
73.	РДК: ОРУ игра в настольный хоккей.	Осуществлять судейство игры
74.	У: ОРУ с резиновым кольцом	Соблюдать правила безопасности.
75.	КДН: ОРУ б/п. Подвижные игры.	Выполнять правила игры.
76.	РДК: ОРУ с набивным мячом.	Выполнять правила игры.
77.	У: Теория: «Возникновение и развитие физкультуры и спорта».	Наблюдение объектов.
78.	КДН: ОРУ б/п. Упражнения со скакалкой.	Правила безопасности.
79.	РДК: ОРУ, метание дротиков.	Осваивать и описывать технику упражнений.
80.	«Легкая атлетика», техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Соблюдать правила безопасности.
81.	КДН: ОРУ б/п. подвижные игры.	Управлять своими эмоциями
82.	РДК: ОРУ б/п. Игра	Описывать технику упражнений в ползании и лазании.
83.	У: ОРУ с малым мячом.	Наблюдение объектов.
84.	КДН: ОРУ, упражнение « подъем ног».	Соблюдать правила безопасности.
85.	РДК: ОРУ Игра в адаптированный настольный теннис.	Выполнять строевые приемы.
86.	У: ОРУ с малым мячом.	Уважительно относиться к сопернику.
87.	КДН: ОРУ подвижная игра.	Знать и различать строевые упражнения.
88.	РДК: ОРУ, игра в настольный теннис.	Выполнять правила игры.
89.	У: ОРУ с малым мячом.	Уважительно относиться к сопернику.
90.	КДН: ОРУ б/п.	Выполнять комплексы упражнений.
91.	РДК: ОРУ б/п. Игра в настольный	Соблюдать правила

	футбол.	безопасности.
92.	КДН: ОРУ б/п, метание дротиков.	Выполнение строевых упражнений.
93.	РДК: ОРУ б/п.	Выполнять правила игры.
94.	КДН: ОРУ б/п, подвижная игра.	Описывать технику акробатических упражнений.
95.	РДК: ОРУ подвижные игры.	Знать и различать команды
96.	У: ОРУ б/п. Ходьба с элементами коррекционной направленности.	Соблюдать правила безопасности.
97.	КДН: ОРУ, упражнение «подъем ног».	Управлять своими эмоциями.
98.	РДК: ОРУ.	Выполнять правила игры.
99.	У: ОРУ б/п.	Выполнять комплексы упражнений.
100.	КДН: метание малого мяча.	Выполнять коррекционные упражнения.
101.	У: ОРУ, Эстафеты	Бережное отношение к собственному здоровью.
102.	Итоговое занятие.	

Планируемые результаты

К окончанию 2 класса обучающийся должен знать и уметь;

*знать правила поведения в спортивном зале и гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;

*иметь представление об истории возникновения физической культуры и спорта, Олимпийских и Паралимпийских игр;

*знать понятия: спереди, сзади, слева, справа, перед;

*знать и уметь выполнять команды: равняйся, смирно, вольно;

*выполнять ходьбу, бег;

*выполнять правильно захват малого мяча;

*знать и уметь выполнять тестовые упражнения.