

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Бузаевка муниципального района Кинельский Самарской области

ПРОВЕРЕНО

зам. дир. по УВР

Михальченко Н.Н.

СОГЛАСОВАНО

руководитель МО

учителей-предметников

Михальченко Н.Н.

Протокол №1

От «04» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Разоренова И.А.

Приказ №120-ОД

От «04» августа 2023г.

**АДАптированная рабочая программа
для учащихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2)
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 дополнительный класс
(в условиях обучения на дому)**

с. Бузаевка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования обучающихся с ЗПР составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – далее ФГОС НОО), адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СОШ с. Бузаевка, учебного плана ГБОУ СОШ с. Бузаевка, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся 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 обучающихся 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.

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.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У детей с ЗПР 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 физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

На физическую культуру в 1 дополнительном классе (в условиях обучения на дому) отводится 33 учебные недели по 0,5 часа в неделю (17 часов).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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.

Гимнастика. *Организуемые команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи)

Опорный прыжок: имитационные упражнения

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов. Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

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 вертикальную и горизонтальную цель

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные игры и развлечения

участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- может организовать и провести подвижную игру;

- соблюдает правила игры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики

Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; передвигается по залу в заданной

технике бега или ходьбы; удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

Подвижные и спортивные игры

Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);

воспроизводит имитационные движения; включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;

знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;

включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;

взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);

выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;

включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

выполняет на память серию из 3 упражнений;

выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты

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 результаты

- 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 предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- называет основы личной гигиены;

- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Форма проведения занятий
1	Вводный инструктаж ТБ	0,5	Вводный инструктаж Техники безопасности и правила поведения на уроках Физической культуры, раздевалках. требование к спортивной форме. Предупреждение ситуаций вызывающих травматизм	Беседа
2	Гигиена человека. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Практика
3-4	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Попади в мяч».	Практика
5	Упражнения на развитие гибкости	0,5	Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по развитию гибкости	Практика
6	Комплексы закаливающих процедур	0,5	Комплексы закаливающих процедур	Практика

7	Общеразвивающие упражнения	1	Движения по линии и диагональ класса: - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.	Практика
8-9	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег (3 мин). П/и «Пятнашки». ОРУ. Равномерный бег (4 мин). П/и «Горелки». ОРУ.	Практика
10-11	Упражнения на формирование осанки	1	ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений	Практика
12	Гигиена человека. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5	Гигиена человека. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	Практика
13	Гимнастика с основами акробатики	0,5	Построение в колонну по одному.	Практика
14	Игры на точность	0,5	Игры на точность (2ч.)	Практика
15-16	Перекаты в группировке, лежа на животе	1	Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»	Практика
17	Ходьба	0,5	Перешагивание через мячи.	Практика

18-19	ОРУ в движении	1	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	Практика
20-21	Подвижные игры с перебежками	1	ОРУ. Подвижные игры с перебежками	Практика
22	Упражнения на развитие гибкости	0,5	Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по развитию гибкости	Практика
23-24	Подвижные игры на развитие координации	1	ОРУ. Подвижные игры на развитие координации	Практика
25	Метание набивного мяча из различных положений	1	Метание набивного мяча из различных положений. ОРУ. П/игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых качеств	Практика
26	Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	0,5	Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Практика
27	Прыжок в длину с места	0,5	Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Парашютисты». Эстафеты.	Практика
28	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением	0,5	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.	Практика

	иет на две ноги.			
29-30	Метание теннисного мяча в цель	0,5	Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств	Практика
31	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	0,5	Ходьба ,бег : с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега. Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега	Практика
32	Бег с изменением направления, ритма и темпа	0,5	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	Практика
33	Организация и проведение подвижных игр на свежем воздухе	0,5	Организация и проведение подвижных игр на свежем воздухе	Практика
Итого		17		