

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»  
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Протокол №1  
от «24» августа 2021 г

Проверено.  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_Е.А. Лафинчук

Утверждаю.  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г.о.Октябрьск  
\_\_\_\_\_Л.Ю. Шатрова

Приказ № 558-од  
от «24» августа 2021 г

**Адаптированная рабочая программа  
индивидуального обучения  
учащегося с задержкой психического развития**

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 3

**Учитель:** Фомичева С.В.

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре в 3 классе для учащегося с задержкой психического развития (вариант 7.1) составлена в соответствии с требованиями начального общего образования обучающихся с ОВЗ, на основании авторской программы авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура. 3 класс», напечатанной в сборнике «Комплексная программа физического воспитания учащихся». Программы общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение».

Обучение ведется на государственном языке – русском языке

Адаптированная рабочая программа составлена с учетом психо-физических особенностей учащегося с задержкой психического развития, направлена на двигательную деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Задачи:**

- 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.

Для реализации адаптированной рабочей программы используется УМК

Название учебника	Авторы	Издательство
«Физическая культура»	В.И.Лях, А.А.Зданевич	«Просвещение»

По программе на изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю. Учебным планом школы на изучение физической культуры отведено 17 часов

в год, 0,5 часов в неделю. Поэтому в тематическом планировании порядок тем, последовательность их изложения не изменены, но количество аудиторных часов на изучение тем изменено. Таким образом, с целью выполнения программы по физической культуре 87 часов выделено для самостоятельного изучения.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **II. Содержание учебного предмета**

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

Подвижные игры с элементами спортивных игр, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения.

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Методы проведения** занятий: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Формы организации** учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

**Формы контроля** опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа составлена для конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у них универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Содержание тем учебного предмета**

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

Подвижные игры с элементами спортивных игр, гимнастика с элементами акробатики,

легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения.

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### III. Тематическое планирование

17 часов изучаются обучающимся очно

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр – 7ч.</b>		
1.	Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	1
2.	Строевые упражнения. ОРУ	1
3.	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1
4.	Подвижная игра «Смена сторон»	1
5.	Бег до 2 минут. Комплекс ОРУ	1
6.	Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», подвижные игры.	1
7.	«Круговая эстафета»	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 10ч.</b>		
8.	Повторение ТБ. Гимнастика, её виды.	1
9.	Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1
10.	Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1
11.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
12.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1

13.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
14.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
15.	Упражнение в равновесии (ласточка).	1
16.	Тестирование по пройденному материалу	1
17.	Закрепление пройденного материала	1

85 часов предусмотрены для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1
2.	Ходьба. Виды ходьбы.	1
3.	Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	1
4.	Подвижные игры. Экскурсия на природу: как правильно ориентироваться в лесу.	1
5.	Бег на короткие дистанции. Лесная аптека: сбор лекарственных трав.	1
6.	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	1
7.	Понятие «старт». ОРУ. Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов.	1
8.	Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость.	1
9.	Подвижные игры. Перекрёстки и их виды.	1
10.	Бег до 4 минут, подвижные игры.	1
11.	Прыжки по разметкам; в длину, с места.	1
12.	Прыжки по разметкам в длину с разбега.	1
13.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
14.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
15.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
16.	Метание мяча	1
17.	Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1

18.	Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1
19.	Метание малого мяча в горизонтальную ивертикальную цель. Подвижные игры.	1
20.	Подвижные игры.	1
21.	Комплекс ОРУ.	1
22.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическойпалкой.	1
23.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическойпалкой.	1
24.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
25.	Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1
26.	Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1
27.	Кувырок вперед; стойка на лопатках.	1
28.	Кувырок вперед; стойка на лопатках.	1
29.	Перекат вперед в упор присев. Подвижные игры	1
30.	Перекат вперед в упор присев. Подвижные игры.	1
31.	Комплекс ОРУ	1
32.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит».	1
33.	Ловля и передача мяча в движении. « Метко в цель»	1
34.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальшебросит»	1
35.	Ловля и передача мяча в движении. « Метко в цель»	1
36.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальшебросит»	1
37.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
38.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
39.	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1
40.	Совершенствование умений передачи мяча.	1
41.	Совершенствование умений передачи мяча.	1
42.	Ведение мяча и броску мяча в кольцо.	1
43.	Закрепление пройденного материала.	1



44.	Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1
45.	Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1
46.	Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1
47.	Преодоление полосы препятствий.	1
48.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	1
49.	Бег 60 метров	1
50.	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку	1
51.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1
52.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1
53.	Кроссовая подготовка.	1
54.	Кроссовая подготовка.	1
55.	Кроссовая подготовка.	1
56.	Кроссовая подготовка.	1
57.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег иметание малого мяча по целям	1
58.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег иметание малого мяча по целям	1
59.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег иметание малого мяча по целям	1
60.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег иметание малого мяча по целям.	1
61.	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
62.	Много скоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
63.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».	1

64.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1
65.	Подвижные игры «Охотник и утки», «Воробьи и ворона». Соревнования.	1
66.	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
67.	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
68.	Бег на 60м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
69.	Совершенствование техники бега на 30м, 60м.	1
70.	Беседа о технике безопасности. Ловля и передача мяча в движении.	1
71.	Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1
72.	Прыжки через скакалку на время (2 минуты)	1
73.	Прыжки одной ногой толчком с разбегу.	1
74.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
75.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
76.	Совершенствование умений передачи мяча.	1
77.	Ведение мяча и броску мяча в кольцо.	1
78.	Ведение мяча и броску мяча в кольцо	1
79.	Бег 30 метров	1
80.	Бег 60 метров	1
81.	Тестирование по пройденному материалу	1
82.	Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1
83.	Прыжки через скакалку на время (2 минуты)	1
84.	Тестирование по пройденному материалу	1
85.	Закрепление пройденного материала	1
		Итого: 85 часов