

**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 2021г.

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 2021г

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

Предмет: физическая культура

Класс: 4 «А»

Учитель: Фомичева С.В.

2021-2022 учебный год

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре в 4 классе для обучающегося с задержкой психического развития (вариант 7.1) составлена в соответствии с ФГОС начального общего образования с ОВЗ, на основе авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение.

Адаптированная рабочая программа составлена с учетом психо-физических особенностей учащегося с задержкой психического развития, направлена на развитие у обучающихся основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре рассчитана на 34 часа в год (1 ч. в неделю). Учебным планом школы на изучение данного предмета отводится 1 час в неделю.

Обучение ведется на государственном языке – русском языке

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 задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

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.

Для реализации адаптированной рабочей программы используется УМК

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

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащийся должен знать и иметь представление:

- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

II. Содержание учебного предмета

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики .Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке 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; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом 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 0,5 кг, гантели до 300 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. На материале легкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением ; пробегание коротких отрезков. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта, из разных исходных положений;

броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 300 м без учёта времени; равномерный 3-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг), по кругу, из разных исходных положений.

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.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: 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: 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера.

III. Тематическое планирование

34 часа изучаются обучающимся очно

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|---|--|------------------|
| Легкая атлетика – 6ч. | | |
| 1 | Построение. Поворот на месте. Вводный инструктаж по технике безопасности. Игры с бегом. | 1 |
| 2 | Построение. Поворот на месте. Выполнение строевых упражнений . | 1 |
| 3 | Построение. Поворот на месте. Выполнение строевых упражнений. Ходьба и бег. Встречная эстафета. | 1 |
| 4 | Беговые упражнения в парах, тройках. Прыжки в длину с места | 1 |
| 5 | Беговые упражнения в парах, тройках. Прыжки в длину с места. Ходьба и бег. Бег на скорость 30, 60 м. | 1 |
| 6 | Беговые упражнения в парах, тройках. Прыжки в длину. | 1 |
| Общеразвивающие упражнения – 3ч. | | |

| | | |
|--|---|---|
| 7 | Ходьба по кругу на пятках, носках. Подбрасывание мяча вверх. Встречная эстафета. | 1 |
| 8 | Ходьба по кругу на пятках, носках. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча. | 1 |
| 9 | Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | 1 |
| Физические упражнения – 9ч. | | |
| 10 | Равновесие. Лазание по гимнастической стенке. Ведение мяча одной рукой. | 1 |
| 11 | Равновесие. Ведение мяча одной рукой. | 1 |
| 12 | Равновесие. Лазание по гимнастической стенке. Ведение мяча. | 1 |
| 13 | Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. | 1 |
| 14 | Лазание по канату. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. | 1 |
| 15 | Лазание по канату. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 16 | Равновесие. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры. | 1 |
| 17 | Прыжки в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 18 | Равновесие. Прыжки в длину с места. Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». | 1 |
| Подвижные и спортивные игры – 9ч. | | |
| 19 | Бег в парах, тройках. Прыжки через скакалку. Ведение мяча одной рукой. | 1 |
| 20 | Бег в парах, тройках. Прыжки через скакалку. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». | 1 |
| 21 | Бег в парах. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. | 1 |
| 22 | Метание мяча в цель. Перебрасывание мяча в парах. Метание мяча на дальность. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 23 | Метание мяча в цель. Лазание по гимнастической лестнице. | 1 |
| 24 | Метание мяча в цель. Перебрасывание мяча в парах. Игры с большими мячами. «Перестрелка». ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». | 1 |
| 25 | Бросок мяча из-за головы в положении сидя. Прыжки через скакалку. Ведение мяча одной рукой. | 1 |
| 26 | Бросок мяча из-за головы в положении сидя. Прыжки через скакалку. Ведение мяча одной рукой. | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | |
| 27 | Бросок мяча из-за головы в положении сидя. Прыжки через скакалку. Эстафеты с обручами. | 1 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика – 7ч. | | |
| 28 | Прыжки с сохранением равновесия. Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 1 |
| 29 | Прыжки с сохранением равновесия. Акробатические упражнения. | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения. Лазание по канату. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 31 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Акробатические упражнения. Подтягивание. | 1 |
| 32 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Акробатические упражнения. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 33 | Акробатические упражнения. Подтягивание. | 1 |
| 34 | Ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча в корзину. Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии. | 1 |

68 часов предусмотрены для самостоятельного изучения

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча в корзину. Игра с бегом. « Охотники и утки». Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 |
| 2 | Ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча в корзину. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 3 | Лазание по гимнастической лестнице. Акробатические упражнения. Бросок мяча в корзину. | 1 |
| 4 | Акробатические упражнения. Подвижные игры. «Салка, дай руку». Эстафеты с лазанием. | 1 |
| 5 | Лазание по гимнастической лестнице. Бросок мяча в корзину. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». | 1 |
| 6 | Метание мяча в цель. Подтягивание. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 |
| 7 | Метание мяча в цель. Подтягивание. Ходьба по бревну | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | |
| 8 | Метание мяча в цель. Подтягивание. Подвижная игра «Что изменилось». | 1 |
| 9 | Бросок и ловля мяча. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Кругом!». | 1 |
| 10 | Бросок и ловля мяча. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения. | 1 |
| 11 | Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. | 1 |
| 12 | Лазание по канату. Бросок мяча в корзину. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 13 | Лазание по канату. Подвижная игра «Вышибалы». | 1 |
| 14 | Бросок мяча в корзину, ведение мяча одной рукой. Подвижные игры. | 1 |
| 15 | Ведение мяча. Передача. Подвижные игры. | 1 |
| 16 | Ведение мяча. Передача. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 17 | Ведение мяча. Передача. Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 18 | Лыжная подготовка. Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Вводный инструктаж. | 1 |
| 19 | Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Эстафета с использованием спусков и подъемов. | 1 |
| 20 | Обучение спуску со склона. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра «Салки маршем». | 1 |
| 21 | Попеременный двухшажный ход с палками. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Игра «Не задень!». | 1 |
| 22 | Одновременный двухшажный ход. Игра «Не задень». | 1 |
| 23 | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. Игра «Шире шаг». | 1 |
| 24 | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. Игра «Шире шаг, поворот!» | 1 |
| 25 | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию 2 км. Игра «Пройди ворота» | 1 |
| 26 | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию 2 км. Игра «Два мороза». | 1 |
| 27 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игра «Два мороза». | 1 |
| 28 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 29 | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности. Игра «Разминка лыжника». | 1 |
| 30 | Скольжение без палок. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| 31 | Ходьба на лыжах по пересечённой местности.. Игра «Разминка лыжника». | 1 |
| 32 | Передача мяча в парах. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Медленный бег. | 1 |
| 33 | Медленный бег. Ведение, передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 34 | Медленный бег. Ведение, передача мяча. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 35 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяч в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 36 | Медленный бег. Лазание по канату. Бросок мяча из- за головы. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 37 | Лазание по канату. Бросок мяча из - за головы. Подтягивание. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 38 | Бег в парах, тройках. Ведение, бросок мяча в корзину. Подвижные игры. | 1 |
| 39 | Бег в тройках. Прыжки в высоту. Эстафета. | 1 |
| 40 | Бег в тройках. Эстафета. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 41 | Прыжки в высоту. Бег и ходьба. Бег на скорость 30, 60 м. Эстафета. | 1 |
| 42 | Лазание по гимнастической лестнице. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. | 1 |
| 43 | Лазание по гимнастической лестнице. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 44 | Лазание по гимнастической лестнице. Прыжки через скакалку. Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | 1 |
| 45 | Медленный бег. Метание мяча в цель. Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | 1 |
| 46 | Медленный бег. Метание мяча в цель. Эстафета. | 1 |
| 47 | Медленный бег. Метание мяча в цель. Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | 1 |
| 48 | Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку | 1 |
| 49 | Бег и ходьба. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 50 | Бег и ходьба. Бег на результат 30, 60 м. Круговая | 1 |

| | | |
|----|---|----------------|
| | эстафета. Игра «Невод». | |
| 51 | Челночный бег. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры. | 1 |
| 52 | Челночный бег. Прыжки в высоту с разбега. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. | 1 |
| 53 | Челночный бег. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. | 1 |
| 54 | Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 55 | Бег. Метание мяча. Прыжки в высоту. Тестирование физических качеств. | 1 |
| 56 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 57 | Бег с высокого старта. Метание мяча. Прыжки в длину. Эстафета. | 1 |
| 58 | Бег с высокого старта. Метание мяча. Прыжки в длину. | 1 |
| 59 | Бег с высокого старта. Метание мяча. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 60 | Бег с низкого старта. Кроссовый бег. Игры. Интегрировано с О.Б.Ж. Здоровый образ жизни и профилактика утомления. | 1 |
| 61 | Бег с низкого старта. Кроссовый бег. | 1 |
| 62 | Бег с низкого старта. Кроссовый бег. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». | 1 |
| 63 | Кроссовый бег. Метание мяча. Прыжки в длину. Эстафета. | 1 |
| 64 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 65 | Кроссовый бег. Метание мяча. Прыжки в длину. | 1 |
| 66 | Спортивные игры. Пионербол. Техника игры. Передвижения | 1 |
| 67 | Сдача контрольных нормативов. Игры. | 1 |
| 68 | Обобщающий урок. Эстафета. | 1 |
| | | Итого:68 часов |