

**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

Проверено
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о.Октябрьск

Протокол № 2
от «25 » августа 2023 г.

_____ Е. А. Лафинчук

_____ Л. Ю. Шатрова

Приказ №698-од
от 28.08.2023 г

**Адаптированная рабочая программа
Обучения на дому
обучающегося с тяжёлым нарушением речи**

Предмет: адаптированная физическая культура

Класс: 4

Учитель: Ваньшина О.А.

2023-2024 учебный год

Адаптированная рабочая программа обучения на дому по физической культуре в 4 классе для учащейся с тяжёлым нарушением речи (вариант 5.1), составлена на основании Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15) <https://fgosreestr.ru/?ysclid=llt9qj5dgl732942525>

Адаптированная рабочая программа составлена с учетом психо-физических особенностей учащегося с тяжёлым нарушением речи, направлена на формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Вариант 5.1. предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным речевым развитием.

Цель: формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности, овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Задачи:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; - развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результат

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

II. Содержание учебного предмета

Физкультурные и сопряженные с ними знания Основы знаний:

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни Строевые упражнения. Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов; выполнение под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 x 5 м, 3 x 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4-5 м.

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо;

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия,

ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое - мальчики; точность движений рук - девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек.

III. Тематическое планирование

17 часов изучаются обучающимся очно

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
Вводный инструктаж			
1	Инструктаж по ТБ.	1	
Гимнастика и легкая атлетика			
2.	Метание мяча на дальность.	1	
3	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ на месте без предметов.	1	
4	Прыжки в длину с места	1	
5	Метание теннисного мяча.	1	
6	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	
7	ОРУ с предметом.	1	
8	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1	
9	Метание теннисного мяча с 7 шагов на заданное расстояние.	1	
10	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	
11	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	
12	Развитие силовых способностей.	1	
13	Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1	
14	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1	
15	Выполнение на технику ОРУ.	1	
16	ОРУ с предметом	1	
17	ОРУ на месте без предметов.	1	

85 часов изучаются обучающимся самостоятельно

№ п/п	Тема	Кол- во часов
1	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения.	1
2	Бег 30м. Прыжки в длину с места	1
3	Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
4	Прыжки в длину с места. Эстафеты	1
5	Низкий старт, специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
6	Скоростной бег до 20 м. Эстафеты.	1
7	Челночный бег 3x10м. Метание мяча.	1
8	Метание мяча на дальность.	
9	Эстафеты.	
10	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением.	
11	Равномерный бег до 6 минут.	
12	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости.	
13	Бег на 1000 м. Эстафеты.	
14	Тест: бег 1000м	
15	Равномерный бег до 6 минут. Бег под гору.	
16	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий.	
17	Бег на местности.	
18	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	
19	Тест: Кросс до 6 мин.	
20	Правила ТБ. Правила и организация игры пионербол.	
21	Стойки и передвижение игрока.	
22	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
23	Игра по упрощенным правилам.	
24	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
25	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	
26	Тест: Игра по упрощенным правилам	
27	Тактика свободного нападения.	
28	Игра по упрощенным правилам.	
29	Эстафеты. Двухсторонние игры до 15 мин.	
30	Тест: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	
31	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
32	Правила ТБ. Правила и организация игры.	
33	Стойка и передвижение игрока.	
34	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	
35	Развитие координационных способностей.	
36	Тест: Бросок двумя руками от головы после остановки.	
37	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	
38	Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	
39	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	

40	Стойка и передвижение игрока.	
41	Бросок двумя руками от головы после остановки.	
42	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	
43	Развитие координационных способностей.	
44	Развитие координационных способностей.	
45	Передача мяча в двойках.	
46	Тест: Игра по упрощённым правилам.	
47	ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь».	
48	Тест: Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	
49	Развитие силовых способностей.	
50	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	
51	Выполнение на технику ОРУ.	
52	Тест: на гибкость, пресс.	
53	Упражнения на гимнастической скамейке.	
54	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	
55	ОРУ с предметом.	
56	Тест: Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	
57	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	
58	Инструктаж по ТБ	
59	Прохождение дистанции до 600 м	
60	Спуск, подъем в гору	
61	Попеременный двушажный ход	
62	Прохождение дистанции до 500 м	
63	Тест: Прохождение дистанции до 200 м	
64	Спуски и подъемы	
65	Спуски и подъемы	
66	Коньковый ход	
67	Спуски и подъемы	
68	Эстафета на лыжах	
69	Прохождение дистанции до 500 м	
70	Эстафета на лыжах	
71	Тест: Прохождение дистанции до 500 м	
72	Переход с хода на ход	
73	Инструктаж по ТБ.	
74	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	
75	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения	
76	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	
77	Тест: Бег на 1000 м. Эстафеты.	
78	Тест: бег 1000м. Эстафеты.	
79	Тест: Равномерный бег до 6 минут.	
80	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
81	Равномерный. Развитие выносливости.	
82	Равномерный. Развитие выносливости.	
83	Равномерный бег до 6 минут. Бег в гору. Терминология кроссового бега	
84	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	

