

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Комсомольской  
муниципального района Кинельский Самарской области

**Рассмотрено**

на заседании методического объединения  
учителей начальных классов

Протокол № 1 от «28» августа 2024г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_

Горбачева М.А.

**Проверено.**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Громко И.А./

«29» «августа» 2024 г.

**Утверждаю:**

Директор школы:

\_\_\_\_\_/Фенюк А.Н./

Приказ № 231 ОД от «30» «августа» 2024 г

**Адаптированная образовательная программа для учащегося с задержкой психического развития,  
обучающегося на дому  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
Класс 4**

Ф.И.О. учителя: Палаткина И.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ.
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ СОШ пос.Комсомольский
- Авторской программой В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы)
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ пос.Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 №345.

Данная программа дает возможность детям с ОВЗ освоить основную образовательную программу на доступном им уровне; повысить уровень личностного развития и образования; восполнить пробелы предшествующего обучения и воспитания; повысить уровень познавательной и эмоционально – личностной сферы. И предусматривает организацию безбарьерной, развивающей предметной среды; создание атмосферы эмоционального комфорта; формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия особенностей и возможностей каждого ребенка.

**Цель программы:** оказание помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в формировании основ здорового образа жизни, усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

### **Задачи курса:**

- укрепление здоровья, 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;

### **Коррекционные задачи:**

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

### **Педагогическая характеристика**

Ребенок обучается в данном ОУ по программе 7.1 второй год по индивидуальному учебному плану (индивидуальные занятия на дому). Учебная мотивация сформирована частично. Программный материал усваивает частично (из-за фрагментарного запаса представлений, низких знаний об окружающем мире). Осознает и принимает учебную задачу, не всегда доводит начатое дело до конца, требуется постоянная помощь, не может спланировать и организовать свою деятельность, имеются трудности в выражении своих мыслей. Проявляет любознательность к математике. При возникновении трудностей старается самостоятельно найти решение, не обращаясь за помощью. С волнением реагирует на различный результат, не всегда умеет находить и исправлять ошибки. При непонимании учебного материала или задания замыкается в себе и не предпринимает дальнейших попыток к выполнению. Читает 56 слов в минуту монотонно, по слогам, пропускает буквы, часто неправильно произносит окончания. На вопросы по тексту отвечает односложно. Короткие стихотворения заучивает с трудом, при воспроизведении путает строки. Не умеет четко формулировать свои мысли, т.к. словарный запас беден. Пишет слова и предложения под диктовку с ошибками (замена букв, большая буква в начале предложения и в именах собственных, пунктуация). При помощи учителя может выполнять задания по выученным правилам (делить слова на слоги, ставить ударение и т.д.). Самостоятельные работы по письму выполняет медленно, с помощью учителя, с опорой на наглядный материал. Математические навыки сформированы. Решает примеры на сложение и вычитание, умножение и деление многозначных чисел, допуская ошибки, ошибается в сравнении величин. В учебной деятельности нуждается в организующей, планирующей помощи и одобрении учителя на всех этапах урока. Самостоятельно решать задачи не умеет, ошибается в записи краткой записи и решения. Больше значение имеет зрительное восприятие, основная нагрузка по переработке поступающей информации ложится на зрительный анализатор. Устойчивость, объём и концентрация внимания снижены; переключаемость замедленная; ослаблено внимание к вербальной информации. Не сразу включается в работу, у ребёнка быстро нарастает утомление, часто отвлекается, требуется постоянный контроль; память кратковременная; эффективность запоминания и точность воспроизведения недостаточны. Заучивание механическое, без осознания смысла заученного текста или стихотворения. Преобладает наглядно-образное мышление, словесно-логическое находится на стадии формирования. В самостоятельной речи искажает произношение отдельных звуков. Отношения со сверстниками сложные, обидчив, иногда бывает агрессивен. Нуждается в частых поощрениях.

### **Особенности учебной деятельности обучающегося с задержкой психического развития**

Испытывает выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и поведения. Выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп, неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Наблюдаются нарушения концентрации внимания, повышенная отвлекаемость, что замедляет темп работы. Быстро устает, в связи с этим наблюдается низкий уровень работоспособности. Отвлекается, но пытается работать самостоятельно, часто требуется стимулирующая помощь взрослых.

Объём кратковременной слухоречевой памяти и речевое развитие ниже возрастной нормы. Активный словарь беден. Допускает аграмматизмы, при словоизменении и словообразовании существительных, прилагательных и глаголов.

Конструктивная и изобразительная деятельность доступна по подражанию и образцу, но возникают трудности при многоступенчатой словесной инструкции.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР**

- получение начального общего образования в условиях образовательной организации, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей и специальных курсов, так и в процессе индивидуальной работы;
- создание условий, нормализующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для обучающихся с ЗПР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
- психолого-педагогическое сопровождение семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с ребенком; организация партнерских отношений с родителями.

### **Описание системы работы учителя по созданию специальных условий для обучающегося с ОВЗ, включая направления коррекционной работы в рамках преподаваемого предмета**

- Основной задачей обучения физической культуры учащихся с ограниченными возможностями здоровья является обеспечение прочных и сознательных знаний и умений, необходимых учащимся в повседневной жизни и будущей трудовой деятельности. Для этого необходимо создать специальные условия для ребенка:
- построение содержания программы по физической культуре с учетом индивидуально-типологических особенностей ребенка;
- предоставление дополнительного времени для выполнения задания;
- создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала.
- - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- формировать доверие к окружающему миру через создание ситуации успеха;
- формирование развития приемов самоконтроля;
- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- принцип доступности и индивидуализации;
- непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

### **Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля:**

- самоконтроль;
- словесная оценка;
- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- этапный контроль;
- итоговый контроль

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **К концу 4 го класса учащийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **К концу 4 го класса учащийся получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

На основании учебного плана ГБОУ СОШ пос. Комсомольский курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 0,5 ч в неделю (всего 17ч).

Данная адаптированная рабочая программа рассчитана на учащихся, имеющих ЗПР, влекущее за собой быструю утомляемость, низкую работоспособность, повышенную отвлекаемость, а что, в свою очередь, ведет к нарушению внимания, восприятия, абстрактного мышления. У таких детей отмечаются периодические колебания внимания, недостаточная концентрация на объекте, малый объём памяти.

Основной задачей обучения таких учащихся является обеспечение прочных и сознательных знаний и умений, необходимых учащимся в повседневной жизни и будущей трудовой деятельности.

### Содержание тем учебного курса рабочей программы 4 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Гимнастика	3 ч
2	Легкая атлетика	4 ч
3	Игры на свежем воздухе	8 ч
4	Прыжки через скакалку	2ч
	<b>Итого:</b>	<b>17 ч</b>

### Тематическое планирование

№ п/п	Основное содержание по темам	Кол – во часов	Дата изучения	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Раздел «Гимнастика»	<b>3ч</b>		
1	Акробатические упражнения.	1	4.09	Выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед с переходом в стойку на лопатках, упражнение «мостик» из положения стоя с поддержкой. Овладение техники группировкой.
2	Прыжки через скакалку. Упражнения на дыхание.	2	18.09 2.10	Выполнять технику прыжков через скакалку стоя на месте и с продвижением вперед. Овладеть техникой правильного дыхания.
	Раздел «Легкая атлетика»	<b>4ч</b>		
3/1	Бег. Прыжки	2	16.10 6.11	Выполнять технику бега с разных исходных положений, с ускорением, эстафетного бега. Выполнять технику прыжка с места, с разбега, в высоту способом перешагивания; в высоту на месте с продвижением вперед до ориентиров.

4/2	Метание и броски.	2	20.11 4.12	Овладеть техникой метания малого и большого мяча на дальность и в цель.
	Раздел «Игры на свежем воздухе»	<b>8ч</b>		
5/1	Лыжная подготовка	2	18.12 8.01	Обучать видам правильного торможения и техники правильного падения.
6/2	Подвижные игры.	5	22.01 5.02 19.02 5.03 19.03	Познакомить с новыми подвижными играми.
7/3	Соревнование: «Лучшие стрелки». Зимняя игра: «Снегурочка».	1	9.04	Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей.
	Прыжки через скакалку.	<b>2ч</b>		
8/4	Прыжки через скакалку, стоя на месте.	1	23.04	Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей.
9/5	Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её скрестно.	1	7.05	Выполнять технику прыжков через скакалку стоя на месте и с продвижением вперед.
	Итого:	<b>17ч</b>		

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Ресурсное и материально – техническое обеспечение программы**

#### **Основная литература:**

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования.- М.:Просвещение,2009.- (Стандарты второго поколения).
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно- измерительные материалы).
4. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. - 2-е изд.-Волгоград: Учитель, 2011.
5. Поурочные разработки по физкультуре: 4 класс. Ковалько В.И. – М.: ВАКО, 2008

#### **Дополнительная литература:**

- 1.Справочник учителя физической культуры/Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.
- 2.Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы / Сост. К.Р.Мамедов.-Волгоград:Учитель, 2011.

#### **Оборудование:**

- мячи резиновые, кегли
- обручи, скакалки,

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival september.ru/ articles/576894>
2. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/loад/102-1-0-13511>
3. К уроку.ги. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx> Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>  
Ргошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
5. Педсовет.орг. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>