

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Александровка муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ "Оц  
с.Александровка

\_\_\_\_\_ Егорова Н.А.

Приказ № 113-од от «31»  
августа 2023 г.

## АДАптированная рабочая программа

"

"

**3 класса**

**для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) (вариант 7.1)**

**(обучение на дому)**

на 2023-2024 уч.год

Составитель:

учитель начальных классов

Волынкина Е.А.

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО:

\_\_\_\_\_ Пафнутьева Т.В.

«30»\_августа\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

\_\_\_\_\_ Акдавлетова И.А.

«\_30\_»\_августа 2023 г.

1. « » 29.12.2012 . 273- 3;
  2. ( 19.12.2014 1598 );
  3. « » . ; ( )
  4. . « » 1-4 ;  
/ ( . . . ) . - 4- . . - . .  
. 1 . 79 " 29.12.2012 273 :  
«... ( - )  
».
- « » .

### Цели:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающегося общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями;
- коррекция недостатков развития обучающегося, его адаптация к учебной нагрузке и школьным условиям с последующей социализацией.

## Задачи:

- 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, ее 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.
- психокоррекция поведения обучающегося;
- социальная профилактика, формирование навыков общения, правильного поведения.

7.1

:

- ;
- ;
- , , ;
- , , ; -
- ;
- ( ) , ;
- « » « »,

планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1) в направлении личностного развития:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2) в метапредметном направлении:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3) в предметном направлении:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по

развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

При обучении физической культуре детей с ЗПР следует полностью руководствоваться задачами, поставленными перед начальной школой: обеспечить усвоение учениками знаний, умений, навыков в пределах программных требований; расширить кругозор школьников; заложить основы навыков учебной работы; привить интерес к физической культуре и спорту; сформировать нравственные и эстетические представления.

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

На изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 0,25 часа в неделю – 9 часов в год.

### **Достижения обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных и предметных) освоения программы**

Изучение физической культуры в начальной школе даёт возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

### **Для детей с ЗПР**

1) в **личностном направлении**:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к прошлому и настоящему Отечества; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения и мотивации к учению: интереса к познанию, приобретению новых знаний и умений, любознательности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию (целенаправленной познавательной деятельности, умению планировать желаемый результат, осуществлять самоконтроль в процессе выполнения физической нагрузки, сопоставлять полученный результат с запланированным), определения собственных профессиональных предпочтений с учетом ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, основываясь на уважительном отношении к труду и опыту участия в социально значимом труде;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, языку, вере, религии, традициям, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем: овладение умениями понимать вербальное и невербальное поведение партнеров по общению, умениями строить межличностные взаимодействия на основе эмпатии, использовать паралингвистические и лингвистические средства межличностного взаимодействия;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении: желание взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, понимать своих партнеров по общению, нацеленность на результативность общения;

6) формирование у обучающихся с ЗПР осознания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение ими правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах;

7) формирование основ экологической культуры: развитие опыта экологически ориентированной деятельности в практических ситуациях;

8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи;

9) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, формирование основ практической деятельности эстетического характера.

2) в **метапредметном направлении**:

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы начального образования предполагают овладение обучающимися с ЗПР межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями:

а) регулятивными:

- действиями планирования (осознавать учебную задачу; ставить цель освоения раздела учебной дисциплины; определять возможные и выбрать наиболее рациональные способы выполнения учебных действий);

- действиями по организации учебной деятельности (организовывать свое рабочее место; планировать и соблюдать режим работы;);

б) познавательными:

подбирать необходимый справочный материал из доступных источников; проводить наблюдение за физическим развитием, на основе задания педагога; использовать разнообразные приемы для развития физических качеств; проводить классификацию учебного материала по заданным педагогом параметрам;

в) коммуникативными

аргументировать свою точку зрения; организовывать межличностное взаимодействие с целью реализации учебно- воспитательных задач; понимать учебную информацию, содержащую освоенные термины и понятия);

г) практическими

способностью к использованию приобретенных знаний и навыков в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении физической деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;

владение навыками проектной деятельности (самостоятельно выполнять задания педагога с целью более глубокого освоения учебного материала с использованием учебной и дополнительной литературы; выполнять практические задания по составленному совместно с педагогом плану действий).

### **3)впредметном направлении:**

- 1) формирование знаний о история развития физической культуры и первых соревнований;
- 2) формирование первоначальных представлений о физической культуре, как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- 3) овладение правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями ( организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря);
- 4) развитие умения планировать в повседневной жизни свои действия с применением полученных знаний по физической культуре с целью сбережения здоровья;

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Для детей с ЗПР**



## **Обучающиеся научатся**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **Содержание учебного предмета**

1.	.	1
2.	-	2
3.	.	2
4.	.	2
5.	.	2

•

1.

-

:

:

•

,

,

;

•

;

•

,

,

,

,

,

,

.

,

.

•

:

•

;

•

;

•

;

-

-

;

-

;

-

;

-

,

,

.

3.

:

•

;

•

;

•

,

;

•

.

.

- " . 1-11 . - " . . . , ,2016.\
- 1-4 / . . . .- .: ,2021.
- / . . . , . . . .- .: ,2022.
- . / . . . .- .: - ,2013
- . - / . . . .- .: ,2013
- . / . . . .- .: ,2021

, . . .

1. . 1-4 : . / . . . — 8- . — .: ,2022. — 175 .
  2. . . . . 1-4 ( « »).
  3. . : 1-4 / .- . . . , . . .
- ( - ).