

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение среднего общего образования
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Петровича Крыгина села Кабановка муниципального района Кинель-Черкасский
Самарской области

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(полное наименование)

4 класс

(классы)

инклюзивное

(уровень обучения)

2022-2023 учебный год

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель начальных
классов

Ф.И.О. Апаркина Л. В.

«ПРОВЕРЕНО»

Учитель, ответственный за УВР:

_____Карягина С.А

Дата: 26.08.2022 г

«СОГЛАСОВАНО

НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 25.08.2022 г.

_____ Апаркина Л. В.

Пояснительная записка

1. Сведения о ребенке, его актуальное состояние, проблемы

Адаптированная рабочая программа (АРП) по физической культуре разработана для обучающегося 4 класса ГБОУ СОШ им. М.П.Крыгина с. Кабановка с ограниченными возможностями здоровья (вид 7.1.) Д.Н., который характеризуется неустойчивым вниманием, замедленным темпом деятельности, низкой работоспособностью, недостаточностью когнитивного компонента деятельности, быстрой утомляемостью и истощаемостью при длительном выполнении заданий. У обучающегося недостаточный уровень обучаемости (понимает смысл задания, но требуется направляющая и организующая помощь, дополнительные пояснения учителя к заданиям). Наблюдаются нарушения процессов чтения и письма, несоответствие возрасту уровня психических функций.

2. На основе какой программы разработана АРП

Данная программа составлена на основе программы Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. М. : Просвещение, 2019.

3. Изменения, внесенные в примерную программу, и их обоснования

В авторской программе учебников В. И. Ляха для 1-4 классов отводится в 4 классе 102 часа.

В базисном учебном плане ГБОУ СОШ им.М.П. Крыгина с. Кабановка на изучение физической культуры так же отводится по 3 часа в неделю в 4 классе, по учебному плану школы 34 учебные недели. Таким образом, в 4 классе 102 часов в год.

Перечень изучаемых тем и количество часов по предмету в полном объеме соответствуют авторской программе.

В процессе обучения обучающийся овладевает основными видами упражнений по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В силу того, что обучающийся с ЗПР обучается интегрировано в классе по общеобразовательной программе, коррекционная работа с ним осуществляется на уроке и предусматривает индивидуальный подход, использование дифференцированных заданий в классной и домашней работе с использованием следующих методических приёмов – поэтапное разъяснение выполнения заданий, обеспечение аудио – визуальными техническими средствами, перемена видов деятельности, предоставление дополнительного времени, упрощение заданий в классе и дома, использование карточек с заданиями.

Основное внимание обращено на овладение практическими умениями и навыками, на уменьшение объема теоретических сведений, изучение отдельных тем обзорно или ознакомительно при сохранении общего цензового объема содержания обучения.

Программа учитывает особые образовательные потребности Д.Н:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности;
- обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребенка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающегося с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию, так и компенсации индивидуальных недостатков развития)

4. Количество часов, на которое рассчитана АРП.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре рассчитана на 3 часа в неделю или 102 часа в год и построена с учетом специфики усвоения учебного материала обучающейся с ОВЗ:

- упрощены наиболее сложные для понимания темы,
- снижены требования к знаниям и умениям учащихся,
- предусмотрена коррекционная направленность обучения.

5. Учебно-методический комплект 4 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	4 класс Физическая культура 1-4 класс.	В. И. Лях	2019	М: Просвещение

6. Виды коррекции.

В программе основным принципом является принцип **коррекционной направленности**. Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у Д. Н. специфических нарушений:

- незрелость эмоционально-волевой сферы
- замедленное психическое развитие
- пониженная работоспособность
- замедленный темп деятельности
- низкий уровень общей осведомленности
- нарушение внимания и памяти, особенно слухоречевой и долговременной
- недостаточность зрительного и слухового восприятия
- слабая координация движений, недоразвитие моторики
- негрубое недоразвитие речи (бедность и слабая дифференцированность словаря)
- нарушения звукопроизношения

- ограниченный запас знаний
- трудности усвоения логико-грамматических конструкций
- недостаточность фонетико-фонематического восприятия
- снижение познавательной активности
- ограниченность запасов знаний об окружающем мире
- ограниченность практических навыков, соответствующих возрасту

Коррекционная работа включает следующие направления:

Совершенствование движений сенсомоторного развития:

развитие навыков каллиграфии;
развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

развитие восприятия, представлений, ощущений;
развитие памяти;
развитие внимания;
формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
развитие пространственных представлений и ориентации;
развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

развитие наглядно-образного мышления;
развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

развитие умения сравнивать, анализировать;
развитие умения выделять сходство и различие понятий;
развитие умения работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму;
развитие умения планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
формирование умения преодолевать трудности;
восприятие самостоятельности принятия решения;
формирование адекватности чувств;
формирование устойчивой и адекватной самооценки;
формирование умения анализировать свою деятельность;
воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция развития речи:

коррекция монологической речи;
коррекция диалогической речи.

Расширение представлений об окружающем мире и обогащения словаря.

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Коррекционная работа ведется учителем на уроке, психологами ППМС-центра -1 раз в месяц, логопедом и дефектологом по запросу родителей в ППМС-центре.

7. Планируемые результаты освоения учебного курса:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

8. Тематическое планирование

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Знания о физической культуре Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.	Проявлять положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению детской периодической печати. Определять цель учебной деятельности совместно с учителем и одноклассниками, прогнозировать, что будет освоено при изучении данного раздела.	10
2.	Подвижные игры	Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег . Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3/10м. Способы метания мешочка(мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжки в длину с разбега, с места. Тестирование прыжка в длину с места.	16

			Тестирование подъёма туловища за 30 секунд. Тестирование подтягиваний и отжиманий. 6 мин. Бег.	
3.	Гимнастика	Кувырок вперёд. Варианты выполнения кувырка вперёд. Кувырок назад. Кувырки. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Варианты вращения обруча. Прыжки в скакалку. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастическом бревне. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	18
4.	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с	21

		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъём «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Спуск под уклон. Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	попеременным двухшажным. Поворот переступанием	
5.	Подвижные игры	Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Подвижная игра «Пионербол». Волейбольные упражнения с мячом. Волейбольные упражнения с мячом. Контрольный урок по волейболу. Спортивная игра «Баскетбол». Баскетбольные упражнения . Ведение мяча Ведение мяча в парах.	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические	26

		Ведение мяча приставными шагами. Передача мяча. Броски мяча в парах. Ведение мяча в движении. Ловля мяча в движении. Ловля мяча и передача в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок в кольцо разными способами. Подвижная игра « Флаг на башне». Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Спортивная игра в «Футбол». Спортивная игра в «Футбол».	упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.	
6.	Легкая атлетика	Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование челночного бега 3/10м. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжки в длину с разбега, с места. Тестирование прыжка в длину с места.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	11

		Беговые упражнения. 6 мин. Бег. Бег на 1000 м.		
	Итого:			102

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№	Название раздела (темы)	Воспитательный компонент	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	Социальное воспитание Усвоение обучающимся социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.	10
2.	Подвижные игры	Социальное воспитание стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;	16
3.	Гимнастика	Интеллектуально познавательное воспитание стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания	18
4.	Лыжная подготовка	Интеллектуально познавательное воспитание стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания	21
5.	Подвижные игры	Интеллектуально познавательное воспитание стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания	26
6.	Легкая атлетика	Интеллектуально познавательное воспитание стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить	11

		знания	
	Итого:		102