

**Приложение к
адаптированной основной общеобразовательной программе
-адаптированной образовательной программы
начального общего образования МАОУ СОШ № 92**

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2), разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), рабочей программы начального общего образования по Физической культуре. Данная программа сохраняет основное содержание образования общеобразовательной школы по Физической культуре, но отличается коррекционной направленностью обучения. Это обусловлено особенностями усвоения учебного материала детьми, испытывающими стойкие трудности в обучении. При адаптации программы основное внимание обращено на овладение детьми практическими умениями и навыками.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:

– формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основные задачи:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- **формирование** установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Задачи коррекционно-развивающего обучения являются:

- Активизация познавательной деятельности учащихся;
- Повышение уровня их умственного и физического развития;
- Нормализация учебной деятельности;
- Коррекция недостатков эмоционально-личностного развития;

Предметные результаты:

«Ученик научится»:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Особенности детей с ЗПР (вариант 7.2)

Физическое развитие и двигательные способности учащихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся: сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости.

Задержка психического развития – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста. У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:

- сниженная двигательная активность;
 - нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
 - нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
 - сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости;
 - учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки.
- Физическое развитие обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) оценивается как - ниже среднего уровня развития.

Правила работы (коррекционная работа)

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития широко используется применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).

Педагогические воздействия должны быть направлены, на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление имеющихся у учащихся физических и психических недостатков.

Необходимо с помощью специально подобранных физических упражнений стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных структурах за счет

активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

Образовательный маршрут обучающегося с задержкой психического развития нацелен на обучение ученика самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

1. Постоянно держать в поле зрения, не оставлять их без внимания.
2. Многократно повторять материал на занятиях.
3. Создавать ситуации успеха, поощрять за малейший прогресс.
4. Предлагать ребенку с ЗПР облегченные задания, не сообщая об этом.
5. Проводить дополнительные индивидуальные занятия по закреплению материала.
6. Дробить инструкцию на части.
7. Использовать максимальное количество анализаторов при усвоении нового материала.
8. Применять красивую, яркую наглядность.
9. Не концентрировать внимание на недостатках ребенка.
10. При необходимости посоветоваться с родителями, специалистами сопровождения.

2.4.	Учет работоспособности и особенностей психофизического развития обучающихся с ОВЗ: -замедленность и темпа обучения -упрощение структуры учебного материала -рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала -дробление большого задания на этапы -поэтапное разъяснение задач -осуществление повторности разъяснения на всех этапах урока -повторение обучающимися инструкций к выполнению задания -сокращение задания, направленные на усвоение ключевых понятий -сокращенные тесты, направленные на отработку написания работы -предоставление дополнительного времени для завершения задания -выполнение диктантов в индивидуальном режиме, максимальная опора на практическую деятельность и опыт ученика, опора на более развитые способности ребенка
2.5.	Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - образцы выполнения заданий; - алгоритмы деятельности; - печатные копии заданий, написанных на доске; - использование упражнений с пропущенными словами/предложениями; - использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения, использование маркеров для выделения важной информации; - предоставление краткого содержания глав учебников; - использование учетных карточек для записи главных тем; - предоставление учащимся списка вопросов для обсуждения до чтения текста; - указание номеров страниц для нахождения верных ответов; - предоставление альтернативы объемным письменным заданиям (например, напишите несколько небольших сообщений; представьте устное сообщение по обозначенной теме); - альтернативные замещения письменных заданий (лепка, рисование, панорама).
2.6.	Охранительный режим: - создание климата психологического комфорта; - предупреждение психофизических перегрузок; - введение достаточной продолжительности перемен (не менее 10 минут между уроками и 20 минут - после третьего урока, проведение динамического часа); - особое оформление классных комнат, которое должно учитывать специфику восприятия и работоспособности обучающихся с ОВЗ).

Система контрольно-измерительных материалов

Все виды теоретических контрольно-оценочных работ по учебным предметам оцениваются в процентном отношении к максимально возможному количеству баллов, выставляемому за работу:

- оценка «удовлетворительно» - выполнено от 29% до 50% заданий;
- оценка «хорошо» - выполнено от 51% до 70% заданий;
- оценка «отлично» - выполнено от свыше 71% заданий.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинаций.

В начале учебного года осуществляется стартовый (входной) контроль, который носит диагностический характер. Цель стартового контроля: зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и универсальные учебные действия, связанные с предстоящей деятельностью. Итоговый контроль: предполагает проверку образовательных результатов в конце учебного года.

Формы контроля реализации программы:

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- тестирование физических показателей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛНИРОВАНИЕ

Для обучающихся с ЗПР1 класс

№ п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Знания о физической культуре	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Упрощение структуры учебного материала</p> <p>Применение яркой наглядности.</p> <p>Применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).</p> <p>Предоставление дополнительного времени для завершения задания</p>
2.	Физическое совершенствование	<p>Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Организуемые команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, элементы лазанья и перелезания, переползания.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением; челночный бег.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: метание малого мяча с места вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; повороты;</p>	<p>Упрощение структуры учебного материала, замедленность и темп обучения.</p> <p>Рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала.</p> <p>Создание климата психологического комфорта.</p> <p>Поэтапное разъяснение упражнения или задания.</p> <p>Формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений в пространстве и времени, отсутствие ловкости и плавности движений</p> <p>Коррекция нарушений общего физического развития.</p> <p>Предоставление дополнительного времени для завершения задания.</p> <p>Выполнение упражнений в индивидуальном режиме.</p>

	<p>спуски; подъемы.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег; упражнения на координацию, выносливость и координацию.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	<p>Применение яркой наглядности.</p> <p>Выполнение облегченных задания.</p>
--	---	---

Для обучающихся с ЗПР 2 класс

№ п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>	<p>Применение яркой наглядности.</p> <p>Применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).</p> <p>Предоставление дополнительного времени для завершения задания</p>

		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
2.	Физическое совершенствование	<p>Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.</p> <p>Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направлением движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и</p>	<p>Упрощение структуры учебного материала, замедленность и темп обучения. Рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала. Создание климата психологического комфорта. Поэтапное разъяснение упражнения или задания. Осуществление повторности разъяснения на всех этапах урока. Предоставление дополнительного времени для завершения задания. Коррекция нарушений общего физического развития. Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных задания, не сообщая об этом. Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - использование упражнений, которые требуют минимального затрат времени; - показ выполнения заданий.</p> <p>Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>

	<p>быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	
--	---	--

Для обучающихся с ЗПР 3 класс

№ п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Знания о физической культуре	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Выполнение облегченных задания, не сообщая об этом.</p> <p>Дополнительное закрепление материалы с инструкцией, карточкой.</p> <p>Применение яркой наглядности.</p> <p>Применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).</p> <p>Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - памятки; - образцы выполнения заданий. <p>Повторение обучающимися инструкций к выполнению задания</p> <p>-сокращение задания, направленные на усвоение ключевых понятий.</p>

<p>2.</p>	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.</p> <p>Опорный прыжок: опорный прыжок на горку матов.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и</p>	<p>Рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала.</p> <p>Дробление большого задания на этапы.</p> <p>Создание климата психологического комфорта.</p> <p>Поэтапное разъяснение упражнения или задания.</p> <p>Осуществление повторности разъяснения на всех этапах урока.</p> <p>Повторение обучающимися инструкций к выполнению задания.</p> <p>Предоставление дополнительного времени для завершения задания.</p> <p>Коррекция нарушений общего физического развития.</p> <p>Применение яркой наглядности.</p> <p>Выполнение облегченных задания, не сообщая об этом.</p> <p>Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - памятки; - использование упражнений, которые требуют минимального затрат времени; - показ выполнения заданий. <p>Устранение неточностей движений в пространстве.</p> <p>Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>
-----------	--	--	---

	<p>быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	
--	---	--

Для обучающихся с ЗПР 4 класс

№ п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Знания о физической культуре	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Подготовительные упражнения;</p> <p>-постоянное повторение и закрепление материала;</p> <p>-использование наглядности и связь с жизнью</p> <p>Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся</p>
2.	Физическое совершенствование	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Подготовительные упражнения;</p> <p>-постоянное повторение и закрепление материала;</p> <p>-использование наглядности и связь с жизнью.</p> <p>Отработка основных умений и навыков</p>

	<p>Организирующие команды и приемы. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Легкая атлетика Беговые упражнения: с изменением направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: метание малого мяча с места на дальность. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Подвижные и спортивные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание 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:</p>	<p>осуществляется на большом числе несложных, доступных учащимся упражнений. В то же время это не означает монотонной и скучной деятельности, так как курс наполняется заданиями, разнообразными по форме и содержанию, позволяющими применять получаемые знания в большом многообразии ситуаций. Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся. Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных задания, не сообщая об этом. Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - образцы выполнения заданий. Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>
--	---	--

		Футбол: удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры разных народов.	
--	--	--	--

Дистанционные ресурсы.

Учебник:

1 – 4 класс – Лях В. И. Физическая культура 1 - 4 класс – М.: Просвещение, 2017 г. (Школа России)

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

<https://education.yandex.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<https://infourok.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 11.05.2021 по 11.05.2022