

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени  
ветерана Великой Отечественной войны Танчука И.А. с. Георгиевка  
муниципального района Кинельский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
МО «Детство»  
Протокол №1 от 29.08.2024г.  
Е.В. Самаркина

**ПРОВЕРЕНО**  
заместителем  
директора по УВР  
Е.Ф. Климова  
от 29.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
ИО директора школы  
ГБОУ СОШ с. Георгиевка  
О.С. Шафигулина  
Пед.совет №1 от 30.08.2024г.

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
начального общего образования  
(обучение на дому)  
3 класс**

## **I Пояснительная записка:**

1) Рабочая программа по физической культуре разработана для 3-го класса, в котором в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития, которому ПМПК рекомендовала обучение по адаптированной образовательной программе для детей с ЗПР, нуждающихся в специальном сопровождении

2) Источники, используемые для разработки адаптированной рабочей программы:

- планируемые результаты освоения обучающимися ООП НОО ГБОУ СОШ с. Георгиевка в соответствии с ФГОС;

- программа курса «физической культуры» в начальной школе в соответствии с ООП НОО ГБОУ СОШ с. Георгиевка;

- программа по музыке для 3 класса УМК «Школа России»;

- адаптированная образовательная программа.

Учебные занятия с детьми проводятся по индивидуальному расписанию – 0,2 часа в неделю, 7 часов в год.

3) цель и задачи изучения учебного предмета:

### **Цель:**

- Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;

### **Задачи:**

- формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.

- расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы

- обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Учащиеся с ОВЗ (задержка психического развития) в общеобразовательных классах получают образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения.

4) Материально–техническое обеспечение учебного процесса.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **Коррекционные задачи:**

- развитие координации движения
- специальные упражнения, укрепляющие мышцы, связанные с речью ( мимическая гимнастика, артикуляционные движения).
- укрепление опорно-двигательного аппарата
- специальные упражнения по ЛФК
- развитие физических способностей.

### 3 класс

#### Тематическое планирование по физ-ре (VII вид, индивидуальное обучение)

№	Темы уроков	Кол-во часов	Виды деятельности	Планируемый результат
1-4	История физической культуры	1ч.	индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
5-8	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями.	1ч.	индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
9-12	Организм человека.	1ч	индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
13-16	Всё об осанке.	1ч	индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
17-23	Основные физические качества.	2ч	индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
24-32	Закаливание.	2ч	индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
33-34	Обобщающий урок.	0,5	индивидуальная	Умение слушать и беседовать.

**Всего: 8,5 часов.**