

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области
Кинельское управление министерства образования и науки
Самарской области

ГБОУ СОШ с. Георгиевка

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
«Здоровье»
Руководитель МО
Смолякова Н.А.
Протокол №1
от 25.08.25г.

ПРОВЕРЕНО
заместитель директора
по УВР
Климова Е.Ф.
от 28.08.25г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ
с.Георгиевка
Шафигулина О.С.
№ 90-ОД от 29.08.25г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(ЗПР 7.1 индивидуально на дому)
для обучающегося 5 класса**

1. Пояснительная записка

Настоящая адаптированная программа по физической культуре разработана для учащегося 5 класса с задержкой психического развития (ЗПР), который осваивает образовательную программу на дому. Программа учитывает федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (ФГОС ООО), примерные образовательные программы и, главное, специфику развития обучающихся с ЗПР, осваивающих материал индивидуально.

Актуальность: Обучение на дому создает особые условия для освоения физической культуры. С одной стороны, это позволяет обеспечить максимальную индивидуализацию и учет всех особенностей ребенка. С другой стороны, требует от педагога и родителей большего внимания к созданию стимулирующей среды и поддержанию мотивации. Для ребенка с ЗПР физическая культура имеет огромное значение: она способствует коррекции двигательных нарушений, развитию психических функций (внимание, память, мышление), формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни и положительного эмоционального состояния. Программа ориентирована на реализацию этих задач в домашних условиях.

Цель программы: Содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья, коррекции имеющихся нарушений и недостатков в развитии обучающегося с ЗПР, а также формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и устойчивой мотивации к двигательной активности.

Задачи программы:

- **Образовательные:**
 - Сформировать элементарные представления о значении физической культуры для здоровья.

- Обучить основам техники выполнения доступных физических упражнений, игр.
- Сформировать умение выполнять простые инструкции и следовать правилам.
- **Коррекционно-развивающие:**
 - Развивать основные двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (в доступных пределах).
 - Корректировать нарушения координации движений, равновесия, пространственной ориентации.
 - Развивать внимание, память, мышление через двигательную активность.
 - Способствовать развитию эмоционально-волевой сферы, преодолению страхов и неуверенности.
- **Воспитательные:**
 - Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой.
 - Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, активность.
 - Развивать навыки самоконтроля и самооценки (на доступном уровне).

Принципы реализации программы:

- **Принцип индивидуализации:** Максимальный учет особенностей физического развития, уровня подготовленности, интересов и потребностей обучающегося.
- **Принцип систематичности и последовательности:** Регулярность занятий, постепенное усложнение материала.

- **Принцип наглядности и доступности:** Использование демонстрации, простейших инструкций, наглядных пособий (карточки с изображением упражнений).
- **Принцип коррекционной направленности:** Включение упражнений, направленных на коррекцию двигательных и психических нарушений.
- **Принцип вариативности:** Предоставление возможности выбора упражнений и способов деятельности, где это уместно.
- **Принцип связи с жизнью:** Использование упражнений, имеющих практическое значение в быту.
- **Принцип игровой деятельности:** Обучение через игру, создающее позитивный настрой и повышающее мотивацию.

Формы организации обучения: Индивидуальные занятия, проводимые педагогом на дому у обучающегося.

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися с ЗПР

Обучение физической культуре на дому ребенка с ЗПР имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при разработке программы:

- **Специфика освоения материала:** Учащиеся с ЗПР нуждаются в многократном повторении, замедленном темпе освоения, кратких и четких инструкциях. При обучении на дому эти особенности могут быть учтены в полной мере.
- **Двигательная сфера:** Часто присутствуют нарушения координации, общей и мелкой моторики, трудности с равновесием. Программа должна включать упражнения, направленные на их коррекцию.
- **Психические процессы:** Снижены концентрация и устойчивость внимания, замедленность мыслительных процессов, особенности

памяти. Инструкции должны быть простыми, одноэтапными, а упражнения – разнообразными, чтобы поддерживать интерес.

- **Эмоционально-волевая сфера:** Могут наблюдаться быстрая утомляемость, эмоциональная неустойчивость, низкая мотивация. Важно создавать позитивную, поддерживающую атмосферу, использовать частую похвалу и поощрение.
- **Домашняя среда:** Необходимо максимально использовать имеющееся пространство и доступный инвентарь. Занятия должны быть организованы таким образом, чтобы не создавать помех другим членам семьи и быть безопасными.

Программа ориентирована на:

- **Максимально индивидуализированный подход:** Полное соответствие упражнений и нагрузки возможностям ребенка.
- **Создание комфортной и безопасной среды:** Адаптация пространства, использование безопасного инвентаря.
- **Интеграция физической активности в повседневную жизнь:** Например, включение элементов зарядки в утренний ритуал.
- **Позитивное подкрепление:** Акцент на похвалу и поощрение достижений.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу 5 класса учащийся с ЗПР, освоивший адаптированную программу (9 часов), сможет:

Знания:

- Понимать, что движение полезно для здоровья.
- Знать, как себя вести во время выполнения упражнений (например, “внимание”, “отдых”).

Умения:

- **Базовые двигательные навыки:**

- Выполнять различные виды ходьбы (обычная, на носках, на пятках).
- Выполнять бег на короткие дистанции (до 10-15 метров).
- Сохранять равновесие при ходьбе по прямой линии.
- Выполнять простейшие наклоны и повороты туловища.
- Бросать и ловить мягкий мяч (среднего размера) двумя руками на близком расстоянии.
- Выполнять прыжки на двух ногах на месте.

- **В игровой деятельности:**

- Участвовать в подвижных играх по очень простым правилам (например, “догони”, “дай мяч”).
- Выполнять простые игровые действия (бежать, стоять, бросать).

- **Самоконтроль и самостоятельность:**

- Выполнять простые команды учителя.
- Соблюдать элементарные правила безопасности во время занятий.

Личностные качества:

- Проявлять интерес к двигательной активности.
- Демонстрировать положительный эмоциональный отклик на занятия.
- Стремиться повторить знакомые упражнения.

4. Содержание учебного предмета на учебный год (9 часов)

Программа предусматривает освоение базовых двигательных навыков, развитие основных физических качеств и коррекцию нарушений в доступной и игровой форме.

1. Введение. Основы безопасности и гигиены (интегрировано в занятия):

- Знакомство с понятиями “физическая культура”, “здоровье”, “движение”.
- Правила безопасности во время занятий (осторожность, внимание).
- Элементарные гигиенические процедуры (например, протирание лица, рук после занятия).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (махи, вращения).
- Упражнения для развития мышц туловища (наклоны, повороты).
- Упражнения для развития мышц ног (приседания, подскоки).
- Упражнения на развитие дыхания.

3. Основные виды движений:

- Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (имитация).
- Бег: короткие отрезки, с остановкой по сигналу.
- Прыжки: на двух ногах на месте, через линию.
- Броски и ловля мяча: двумя руками, на близком расстоянии.

4. Подвижные игры:

- Простые игры с элементами погони (“Догони меня”).

- Игры на развитие внимания и реакции (“Стой, беги”).
- Игры на отработку броска и ловли мяча.

5. Тематический план на 9 часов

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Количество часов	Формы контроля
1	Введение, Безопасность	Знакомство с уроком физкультуры. Правила безопасности. Знакомство с мячом.	1	Беседа, демонстрация, наблюдение
2	ОРУ	Упражнения для рук и плечевого пояса (махи, вращения).	1	Демонстрация, повторение, похвала
3	ОРУ	Упражнения для туловища и ног (наклоны, повороты, приседания).	1	Демонстрация, повторение, наблюдение
4	Основные виды движений	Ходьба: обычная, на носках, на пятках.	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
5	Основные виды движений	Бег на короткую дистанцию, остановка по сигналу.	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
6	Основные виды движений	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
7	Работа с мячом	Броски и ловля мягкого мяча двумя руками на близком расстоянии.	1	Демонстрация, повторение, поощрение
8	Подвижные игры	Игра “Догони меня” (простая погоня).	1	Игровой метод, наблюдение
9	Итоговое занятие	Комплексное повторение изученных упражнений. Игра “Стой, беги”.	1	Комплексное выполнение, игра, беседа

Заключение

Адаптивная программа по физической культуре для 5 класса с ЗПР, обучающегося на дому, ориентирована на индивидуальный, максимально доступный подход. Сокращенное количество часов обусловлено спецификой обучения на дому и направлено на освоение базовых двигательных навыков, формирование первичных представлений о здоровом образе жизни и позитивного отношения к двигательной активности. Успешная реализация программы зависит от тесного сотрудничества педагога и родителей, создания комфортной, безопасной и стимулирующей среды, а также от регулярной похвалы и поддержки обучающегося. Это позволит заложить основу для дальнейшего физического и психического развития ребенка.