

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 6 класса**

1. Пояснительная записка

Настоящая адаптированная программа по физической культуре для 6 класса разработана для обучающегося с задержкой психического развития (ЗПР), осваивающего образовательную программу на дому. Программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), примерных образовательных программ и особенностей психофизического развития детей с ЗПР, обучающихся в условиях индивидуального обучения.

Актуальность: Обучение на дому требует особого внимания к организации физической активности ребенка с ЗПР. Это позволяет максимально индивидуализировать процесс, адаптировать упражнения к его потребностям и возможностям, а также создать благоприятную психологическую атмосферу. Физическая культура играет ключевую роль в развитии двигательных навыков, коррекции нарушений психических функций (внимание, память, мышление), формировании самостоятельности и укреплении здоровья. Программа на 6 год обучения направлена на закрепление освоенных ранее двигательных навыков, их усложнение и расширение, а также на формирование начальных представлений о спортивной культуре и здоровом образе жизни.

Цель программы: Способствовать дальнейшему физическому развитию, укреплению здоровья, коррекции двигательных и психических нарушений, а также формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом у обучающегося с ЗПР.

Задачи программы:

- **Образовательные:**

- Расширить представления обучающегося о здоровом образе жизни, основах личной гигиены и правилах безопасности.
- Совершенствовать двигательные навыки, освоенные в предыдущем году, и освоить новые, более сложные.

- Формировать умение следовать более сложным инструкциям и правилам подвижных игр.
- **Коррекционно-развивающие:**
 - Развивать и совершенствовать основные двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
 - Корректировать нарушения координации движений, равновесия, пространственной ориентации.
 - Развивать внимание (концентрацию, распределение), память (двигательную, слуховую) и мышление через двигательную активность.
 - Способствовать развитию эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, преодолению двигательных страхов.
- **Воспитательные:**
 - Формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой.
 - Воспитывать дисциплинированность, организованность, самостоятельность.
 - Развивать навыки взаимодействия с партнером (при возможности) и уважения к правилам.

Принципы реализации программы:

- **Принцип индивидуализации:** Учет всех особенностей обучающегося, его темпа освоения материала, уровня физической подготовленности и интересов.
- **Принцип систематичности и последовательности:** Постепенное усложнение задач, регулярность занятий.
- **Принцип наглядности и доступности:** Использование четких инструкций, демонстрации, наглядных материалов.
- **Принцип коррекционной направленности:** Включение упражнений, направленных на коррекцию двигательных и психических нарушений.

- **Принцип вариативности:** Предоставление возможности выбора упражнений и способов выполнения, где это уместно.
- **Принцип игровой деятельности:** Использование игровых форм для повышения мотивации и лучшего усвоения материала.

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

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

Обучение физической культуре на дому ребенка с ЗПР в 6 классе предполагает дальнейшее развитие навыков, освоенных ранее, с постепенным усложнением задач:

- **Двигательная сфера:** Акцент делается на совершенствование базовых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, метание) и введение более сложных элементов, требующих лучшей координации. Происходит работа над гибкостью, силой, выносливостью.
- **Психические процессы:** Упражнения подбираются с учетом необходимости развития более устойчивого внимания, улучшения памяти (двигательной, слуховой) и стимуляции мышления. Инструкции остаются четкими и краткими, но могут содержать большее количество этапов.
- **Эмоционально-волевая сфера:** Продолжается работа по формированию положительного отношения к занятиям, развитию самоконтроля, преодолению страхов. Важно стимулировать уверенность в себе через успешно выполненные задания.
- **Самостоятельность:** Постепенно развиваются навыки самостоятельного выполнения знакомых упражнений, выполнения элементарных инструкций без постоянного показа.

- **Домашняя среда:** Максимальное использование доступного пространства и инвентаря. Важно создать безопасные условия для занятий, исключая травматизм.

Программа ориентирована на:

- **Продолжение индивидуального подхода:** Адаптация к темпу и возможностям ребенка.
- **Постепенное усложнение материала:** Добавление новых упражнений и игровых элементов.
- **Закрепление и совершенствование навыков:** Многократное повторение для формирования прочных двигательных стереотипов.
- **Позитивное подкрепление:** Активное использование похвалы и стимулирования.
- **Интеграцию теоретических знаний:** Связь практических занятий с элементарными понятиями о ЗОЖ.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу 6 класса учащийся с ЗПР, освоивший адаптированную программу (17 часов), сможет:

Знания:

- Понимать, что физические упражнения помогают быть сильным и здоровым.
- Называть некоторые виды спорта (например, бег, прыжки).
- Понимать и соблюдать простые правила безопасности (например, “осторожно”, “не беги”).

Умения:

- **Базовые двигательные навыки:**
 - Выполнять различные виды ходьбы и бега (с изменением темпа, направления).
 - Выполнять более сложные прыжки (в длину с небольшого разбега, через препятствия).

- Совершенствовать навыки сохранения равновесия (динамического и статического).
- Выполнять комплексы простых общеразвивающих упражнений (ОРУ) по показу.
- Бросать и ловить мяч (среднего размера) двумя руками, с небольшого расстояния.
- Выполнять элементарные упражнения на гибкость (наклоны, прогибы).
- **В игровой деятельности:**
 - Участвовать в подвижных играх с несколькими правилами, проявляя понимание их сути.
 - Выполнять игровые действия в соответствии с инструкцией.
- **Самоконтроль и самостоятельность:**
 - Выполнять более сложные команды учителя.
 - Демонстрировать элементарные навыки самоконтроля (например, “я устал”).
 - Проявлять большую самостоятельность в выполнении знакомых упражнений.

Личностные качества:

- Проявлять более устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
- Демонстрировать настойчивость в выполнении упражнений.
- Укреплять уверенность в своих силах.

4. Содержание учебного предмета на учебный год

Содержание программы строится на основе развития и усложнения навыков, освоенных в 5 классе, с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

1. Введение. Основы здорового образа жизни и безопасности (интегрировано):

- Расширение представлений о пользе движения, зарядки.
- Знакомство с простыми правилами гигиены (например, мыть руки после занятия).
- Напоминание правил безопасности при выполнении упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- Совершенствование упражнений для рук, ног, туловища.
- Упражнения на развитие гибкости (наклоны, прогибы).
- Упражнения на развитие силы (приседания, отжимания от стены/опоры).
- Упражнения на равновесие (динамическое и статическое).

3. Основные виды движений:

- Ходьба и бег: с изменением темпа, направления, с преодолением низких препятствий.
- Прыжки: в длину с места, через препятствия (линии, небольшие кубики), в длину с небольшого разбега.
- Метание: мяча в цель, на дальность.

4. Подвижные игры:

- Игры с более сложными правилами, требующие взаимодействия.
- Игры на развитие ловкости, быстроты реакции.

5. Элементы спортивных игр (в максимально упрощенном виде):

- Основы броска и ловли мяча в движении.
- Элементы игры в пионербол (прием и передача мяча).

5. Тематический план на 17 часов

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Количество часов	Формы контроля
1	Введение, Безопасность	Знакомство с программой. Правила безопасности. Разминка (ходьба, легкий бег).	1	Беседа, демонстрация, наблюдение
2	ОРУ (Разминка)	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	Демонстрация, повторение, похвала
3	ОРУ (Разминка)	Упражнения для туловища и ног.	1	Демонстрация, повторение, наблюдение
4	Основные виды движений	Ходьба и бег с изменением темпа и направления.	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
5	Основные виды движений	Прыжки на двух ногах: в длину с места, через линии.	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
6	Основные виды движений	Прыжки через низкие препятствия.	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
7	Работа с мячом	Метание мяча в цель (мишень).	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
8	Работа с мячом	Метание мяча на дальность.	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
9	Работа с мячом	Броски и ловля мяча двумя руками в движении	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
10	Подвижные игры	Игра “Стой, беги” (с усложнением, например, с хлопками).	1	Игровой метод, наблюдение
11	Подвижные игры	Игра “Ловишки с мячом” (с броском мяча, чтобы “осалить”).	1	Игровой метод, наблюдение
12	Элементы спортивных игр (Пионербол)	Прием и передача мяча двумя руками.	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
13	ОРУ и Гибкость	Упражнения на гибкость (наклоны, прогибы).	1	Демонстрация, выполнение, наблюдение
14	ОРУ и Равновесие	Упражнения на динамическое равновесие (ходьба по начерченной линии с элементами).	1	Демонстрация, помощь, наблюдение
15	Повторение и Закрепление	Комплексное повторение изученных упражнений (ходьба, бег, прыжки, метание).	1	Комплексное выполнение, наблюдение
16	Закрепление и Игровая деятельность	Подвижная игра с использованием освоенных навыков	1	Игровой метод, наблюдение
17	Итоговое занятие. Самооценка.	Оценка достижений. Беседа о том, что понравилось, что	1	Беседа, наблюдение, позитивное

		получалось лучше всего.		подкрепление
--	--	-------------------------	--	--------------

Заключение

Адаптивная программа по физической культуре для 6 класса с ЗПР, обучающегося на дому, направлена на комплексное развитие обучающегося. В условиях домашнего обучения программа позволяет максимально учитывать индивидуальные особенности ребенка, его темп и потребности. Краткий объем программы (17 часов) предполагает фокусировку на ключевых двигательных навыках, развитие основных физических качеств и коррекцию нарушений. Особое внимание уделяется созданию позитивной, мотивирующей среды, использованию игровой деятельности и поощрению достижений. Успешная реализация программы способствует укреплению здоровья, улучшению двигательных и психических функций, а также формированию положительного отношения к физической культуре, что является важным шагом на пути к адаптации и интеграции ребенка в жизнь.