

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Эхирит-Булагатский район
МОУ Харатская СОШ

Рассмотрено на заседании МО

Согласованна:

Протокол №1 от 30.08.2023

Зам. Директора УВР

Руководитель МО:

/Витязева А.С./

/Витязева А.С./

/Витязева А.С./

«Утверждаю»

Директор школы

/Коваленков С.М./

Приказ №118 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 2 класса с ЗПР

(на 2023 – 2024 учебный год)

Разработчик: Толстикова Е.С.,

учитель физической культуры

с.Харат2023

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность, специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических** документов:

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г. № 233 внесении изменений федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования

интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений. содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура».

Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Коррекционная работа по физической культуре.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья учащихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка.
- повышение физиологической активности органов и систем организма.
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений состоянии здоровья школьников.

В коррекционной работе большое значение придается развитию познавательной деятельности, а для этого необходимо развивать психические процессы: восприятие, мышление, память, речь, необходимо направлять психическую деятельность ребенка, способность быть внимательным, организовывать и направлять внимание при выполнении любого задания, так как внимание влияет на всю деятельность ребенка.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция и развитие познавательной деятельности обучающихся;
- воспитание самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности;
- формирование умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль самоконтроль;
- формирование умения анализировать, обобщать, группировать, систематизировать

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В учебном плане на изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Планируемые результаты

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения по обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- * развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме

Организация и проведение дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений. упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале спортивных игр:

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили». «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали - тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч. г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч). Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея». «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами -1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди

и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт;

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	дата	
			План	Факт
1.	Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	2		
2.	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	2		
3.	Метание мяча.	1		
4.	Метание мяча.	1		
5.	Равномерная медленная ходьба до 4 мин. Метание мяча.	2		
6.	Ходьба обычная. Игра «Лодочка!»	2		
7.	Метание мяча на заданное расстояние.	2		
8.	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	2		
9.	ОРУ на месте, ОРУ с мячами, ОРУ с гимнастической палкой	2		
10.	ОРУ на месте, ОРУ с мячами, ОРУ с гимнастической палкой	2		
11.	Лазание по наклонной скамье, гимнастической стенке.	2		
12.	Спокойная игра «Лодочка»	2		
13.	Равномерная медленная ходьба.	2		
14.	Спокойная игра «Уточки»	2		

15.	Ходьба по рейке на гимнастической скамейке.	2		
16.	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической стенке.	2		
17.	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	2		
18.	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	2		
19.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	2		
20.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание/разгибание фаланг пальцев.	2		
21.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание пальцев в кулак/ разгибание.	2		
22.	Выполнение движений плечами.	1		
23.	Подвижные игры.	2		
24.	Бросание мяча двумя руками от груди.	2		
25.	Броски в цель.	2		
26.	Броски в цель (мишень, обруч). Игра «Два мороза»	2		
27.	Броски мяча в цель. Игра «Два мороза»	2		
28.	Броски мяча в цель. Игра «Метко в цель»	2		
29.	Броски мяча в цель. Игра «Два мороза»	2		
30.	Ведение мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит»	2		
31.	Ведение мяча в движение шагом. Игра «Точный расчет»	2		
32.	Ходьба по залу и линиям.	1		
33.	Ходьба по залу и кругу.	1		
34.	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и на носках. Игра с маленьким мячом «В цель»	2		
35.	Ходьба по залу по «следам» с обходом кеглей и мячей, кубиков.	1		
36.	Удары по мячу ногой с места.	1		
37.	Игра «Метко в цель»	2		
38.	Игры с мячом.	2		
39.	Игра «Метко в цель»	2		
40.	Игра «Кто дальше бросит»	2		

41.	Общеразвивающие легкие упражнения.	2		
42.	ОРУ на месте, ОРУ с мячами, ОРУ с гимнастической палкой.	2		
43.	Ведение мяча в движении шагом. Игры «Точный расчет», «Кто дальше бросит»	2		
44.	Передача мяча. Игры «К своим флажкам», «Пятнашки».	2		
45.	Передача мяча. Игры «К своим флажкам», «Пятнашки».	1		
46.	Броски в цель.	2		
47.	Корректирующие упражнения, гимнастика.	2		
48.	Метание мяча.	2		
49.	Броски в цель (мишень, обруч)	2		
50.	Корректирующие упражнения, гимнастика.	2		
51.	Ходьба обычная. Игра с маленьким мячом «В цель»	2		
52.	Подвижные игры.	2		
53.	Общеразвивающие легкие упражнения.	2		
54.	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза»	2		
55.	Подвижные игры.	2		
Итого		102		