Рассмотрена на заседании Методического совета _____ Протокол № _1_ от «30»_08_2023г.	Проверена Зам. директора по УВР _____ Кокорина М.Г.	Утверждена Приказом № 95-од от 30.08.2023г. Директор ГБОУ СОШ с.Усолье _____Л.Н. Подлипалина

Адаптированная рабочая программа по Адаптивной физической культуре

2 класс

(17 часов)

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Усолье,
CN=Подлипалина Любовь Николаевна,
E=usol_sch@samara.edu.ru
место подписания
2023.10.21 17:13:35+04'00'

с. Усолье
2023г.

Содержание

1.Пояснительная записка 4 стр.
2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса 5 стр.
3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане 5 стр.
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета 5стр.
5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса6стр.
6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса 8 стр.
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 9стр.
8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса 11 стр.

1.Пояснительная записка

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР разработана на основе:
- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ. От 29.12.2012г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Цель: по предмету «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Задачи:
- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Коррекционные задачи:
- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую деятельность.
- Программа адресована обучающимся с задержкой психического развития, которые характеризуются уровнем развития близким к возрастной норме, при этом отмечается сниженная умственная работоспособность, низкий уровень мотивации к учебе, негрубые аффектно-поведенческие расстройства, нередко затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Отмечаются трудности в усвоении программного материала, отмечаются также нарушения памяти, внимания, работоспособности, моторики.

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с ЗПР:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
-стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности; Обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребенка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
-стимуляция осмысления ребенком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;
-включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;
-организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию ребенка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

Направления коррекционной работы

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности
3. Развитие основных мыслительных операций

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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, соблюдение гигиенических норм. Коррекционный курс способствует

- исправлению недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладению обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формированию понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Количество часов, отводимое во 2 классе на изучение предмета «Физическая культура», составляет 17 часов в год (0,5 часа в неделю)

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Обучающиеся получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.
Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.
Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.
Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.
Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.
Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Содержание коррекционного курса

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, охрана и укрепление физического и нервно-психического здоровья
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие пространственных представлений ориентации; - развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти.

3. Развитие основных мыслительных операций

- умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря; - коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Предметные результаты:
В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:
-рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки;
-разъяснять роль физической подготовки в армии;
-понимать основы развития координационных способностей; - называть упражнения для развития силы.
Обучающиеся получат возможность научиться:
-самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей. **В результате изучения** теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:
-самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику;
-перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз;
-понимать основы рационального питания,
-значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании. - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),
-соблюдать правила взаимодействия с игроками;
Обучающиеся получат возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:

-оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

Обучающиеся получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

-выполнять игровые технические действия из спортивных игр;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

-давать характеристику действий и поступков, объективно их оценивать на основе знаний и имеющегося опыта;

-обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Обучающиеся получит возможность научиться:

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организовывать отдых в процессе её выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Обучающиеся научится:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Обучающиеся получит возможность научиться:

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Планируемые результаты коррекционного курса:

Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, отклонений в эмоционально - волевой сфере.

Развитие мелкой и общей моторики, ориентировки в пространстве;

Развитие координации, двигательных умений и навыков; Развитие чувства темпа и ритма.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
2.	Гимнастика с элементами аэробики	5	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru).	правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации ; включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
3.	Легкая атлетика	5		
4	Подвижные игры	7		
Итого 17 часов				

Номер урока по порядку	Номер урока в разделе/ теме	Название раздела/темы уроков	Виды, формы контроля
Гимнастика с основами акробатики.			
1	1	Упражнения с гимнастической скакалкой. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку.	физический практикум
2	2	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.	физический практикум
3	3	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками.	физический практикум
4	4	Перебрасывание мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.	физический практикум
5	5	Разучивание кувырок вперед, группировка.	физический практикум
Лёгкая атлетика.			

6	1	Бег 30м.	физический практикум
7	2	Техника прыжка в длину с разбега.	физический практикум
8	3	Прыжок в длину с разбега на результат.	физический практикум
9	4	Метане теннисного мяча в цель.	зачет
10	5	Тестирование метание малого мяча на точность	физический практикум

Подвижные игры.			
11	1	Броски и ловля мяча в парах. «Догони мяч».	физический практикум
12	2	Броски и ловля мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	физический практикум
13	3	Броски и ловля мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	физический практикум
14	4	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	физический практикум
15	5	Эстафеты с мячом.	физический практикум
16	6	Упражнения и подвижные игры с мячом.	физический практикум
17	7	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	физический практикум
Итого 17 часов			

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики учебного предмета, а также особенностей базовых видов спорта, используемых в образовательном учреждении, и минимально допустимый перечень книгопечатной продукции, печатных, технических и других информационных средств обучения.

Спортивный инвентарь

Мячи: резиновые легкие; баскетбольные, футбольные, волейбольные; теннисные Полный комплект (на каждого ученика класса) Мячи набивные весом 1, 1,5, 2 кг. Мат гимнастический Комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на двух учеников)

Скакалки детские.

Гимнастические коврики.

Обруч пластиковый детский.

Палка гимнастическая.

Конусы.

Кегли. Полный комплект

Рулетка измерительная. Свисток игровой. Секундомер. Флажки стартовые. Не менее одного на класс Эстафетные палочки Лыжи детские с креплениями и палками.

Учебно-практическое оборудование Стенка гимнастическая.

Перекладина гимнастическая (пристеночная).
Бревно напольное.
Скамейка гимнастическая жесткая (2, 3, 4 м).
Гимнастический подкидной мостик.
Козел гимнастический.
Стойка для прыжков в высоту с планкой.
Щит баскетбольный тренировочный.
Канат для лазания (5 м)
Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная.
Сетка для переноса и хранения мячей.
Аптечка для оказания первой помощи
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):
Примерная программа по физической культуре. Авторская программа по физической культуре. Журнал «Физическая культура в школе». Учебно-методические пособия для учителя по физической культуре. Книги о физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.
Технические средства обучения: Магнитофон, музыкальный центр. Компьютер и мультимедийный проектор (по возможности)
Учебно-методическое обеспечение предмета
Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. М.: ВАКО, 2013.
Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.