

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Ильменская средняя общеобразовательная школа» Руднянского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета

Протокол №1 от 30.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора школы

_____ Битюцкая Т. Н.

Приказ №_349/3 _ от "31" августа 2022 г

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
2 класса
начального общего образования**

Составитель: Янчик Юлия Сергеевна
учитель начальных классов

Ильмень2022

**Физическая культура
2 класс**

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся с задержкой психического развития разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, ФГОС НОО МБОУ «Курлекская СОШ» Томского района. Программы «Физическая культура 1 -4 классы», В. И. Лях М.: Просвещение, которая входит в программу учебных курсов комплекта «Школа России», планируемых результатов начального общего образования, методическим рекомендациям к адаптированным программам.

Программа учитывает особенности детей с задержкой психического развития.

1. Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
2. Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
3. Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
4. Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
5. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.
6. У детей с ЗПР вида наблюдается отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно - логическое мышление. К началу школьного обучения дети не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями(анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование)
7. Учащиеся классов коррекционно-развивающей направленности характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.
8. Дети с задержкой психического развития вида значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны. Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается, в первую очередь, во время решения задач на словесно - логическое мышление. Кроме того, учащиеся классов КРН характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.
9. Программа строит обучение детей с задержкой психического развития на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса. То есть учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

Цели и задачи изучения учебного предмета.

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;
- овладение школой движений;
- 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;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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.

Коррекционные задачи:

- Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается

формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Коррекционная работа на уроках физкультуры:

- знание учителем особенностей детей с ОВЗ
- основы по технике безопасности при занятиях в спортивном зале и играх в классе.
- использование на уроках тренировочных упражнений для развития мелкой моторики рук
- похвала и постоянная поддержка со стороны учителя на уроке во время выполнения работы
- физкультминутки на уроках
- формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни
- формирование базовых двигательных навыков (бег, прыжки, лазание, метание), расширение двигательного опыта учащихся
- использование имитационных упражнений
- развитие пространственных ориентировок
- общеразвивающие комплексы упражнений с предметами и без предметов
- использование на уроках элементов ритмической гимнастики
- профилактические и коррекционные упражнения на каждом уроке (упражнения на координацию движений, дыхательная гимнастика, упражнения на формирование правильной осанки и укрепления свода стопы)
- подвижные игры

Методы обучения:

- а) объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный: рассказ, лекция, объяснение, работа с учебником, демонстрация картин, кино- и диафильмов и т.д.;
- б) репродуктивный: воспроизведение действий по применению знаний на практике, деятельность по алгоритму, программирование;
- в) проблемное изложение изучаемого материала;
- г) частично-поисковый, или эвристический метод;
- д) исследовательский метод, когда учащимся дается познавательная задача, которую они решают самостоятельно, подбирая для этого необходимые методы и пользуясь помощью учителя.

Место курса в учебном плане

На курс «Физическая культура» во 2 классе отводится **3 часа** в неделю, всего **102** часа (34 учебные недели).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Результаты обучения	Количество часов
Лёгкая атлетика	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; основные движения в прыжках; основные движения в метании.	14
Кроссовая подготовка	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	14
Гимнастика с элементами акробатики	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять висы, подтягивание в висе; лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок.	12
Подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	12
Подвижные игры на основе баскетбола	Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	16
Основы знаний о физической культуре		в процессе урока

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса должны**

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур.
- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

выполнять двигательные умения и навыки:

Легкоатлетические упражнения

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну, по гимнастической скамейки. Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

Подвижные игры

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

Уровень физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

1. Печатные пособия.

1. В.И.Лях «Физическая культура»: рабочие программы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011 год.
2. В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания»: концепции и программы для начальных классов: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2010 год.
3. В.И.Лях «Физическая культура»: учебник для общеобразовательных учреждений. Рекомендовано Министерством образования и науки РФ, Москва «Просвещение» 2011 год.

2. Материально-технические средства.

1. Стенка гимнастическая.
2. Перекладина гимнастическая.
3. Канат для лазания.
4. Скамейка гимнастическая.
5. Маты гимнастические.
6. Мячи.
7. Скакалка.
8. Обруч гимнастический.
9. Щиты баскетбольные навесные с кольцами.

Критерии и нормы оценки знаний.

При выставлении оценки ученику учитывается физическое состояние учащегося.

Все ученики делятся по медицинским показаниям на группы:

- основная (выполняет все виды программного материала);
- подготовительная (исключаются виды, связанные с патологией);
- специальная (проводятся отдельные занятия с учётом заболевания);
- дети, которые освобождены на длительный период от любой физической нагрузки.

При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии:

- схема движения;
 - правильность выполнения задания (упражнения);
 - степень осознанности усвоения теоретического материала;
 - знание порядка выполнения упражнения;
- «5» - обучающийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение; обнаруживает осознанное усвоение программного материала;
- практически владеет выполнением упражнения. Теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике;
 - умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях;
 - активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися;
 - умеет рассказать и показать предложенный материал(4 класс).
 - допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.
- «4» - обучающийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил;
- простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помощь учителя;
 - допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию

теоретического материала.

«3» - обучающийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме;

- допускает до 5 ошибок в ходе работы;
- допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений;
- выполняет только простые упражнения;
- допускает не более 5 ошибок по технике движения;
- излагает материал «несвязно», непоследовательно, не проявляет инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.

«2» - обучающийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий;

- допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и заданий;
- не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения;
- допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

МКОУ "ИЛЬМЕНСКАЯ СОШ", Битюцкая Татьяна Николаевна, Исполняющий Обязанности Директора
19.01.2023 22:12 (MSK), Сертификат 03DC2CAB00F9ADE2924D12DF482F7D5917