

**Адаптированная образовательная программа**

**для обучающейся с задержкой психического развития (вариант 7.2)**

**по предмету « Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

**2 класс**

**на 2024-2025 учебный год**

с. Заледеево-2024 г.

**Пояснительная записка**

**Цель:** сформировать разностороннюю личность, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

1.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

2.Формирование у обучающейся основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

3.Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Программа составлена на основе АООП НОО с задержкой психического развития обучающихся (вариант 7.2.)  муниципального казённого учреждения «Заледеевская средняя общеобразовательная школа».

**Место курса в учебном плане:** количество часов на изучение физической культуры во 2 классе отводится 102 часа, 3 часа в неделю.

*Основные методы работы на уроке***:**

**-** словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

*Планирование контроля***.**

Зачеты:

Сентябрь – лёгкая атлетика

Декабрь – гимнастика.

Февраль – подвижные игры.

Май – легкая атлетика

Для реализации рабочей программы используется *учебно-методический комплекс*, включающий:

1. Учебник. «Мой друг-физкультура», 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2013.

2. Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Педагогическая характеристика ученика

В классе учится Пимнева Милана. Девочка вынослива, в двигательной активности старается не отступать от сверстников. Испытывает некоторые трудности в освоении материала, трудно даются прыжковые упражнения, тем самым в достаточной мере не может выполнить норматив прыжок в длину с места. Милана испытывает трудности в ориентации правой и левой стороны, не может правильно выполнить повороты на месте. На уроках работает с желанием, своим успехам радуется, к неудачам относится равнодушно. У девочки внимание произвольное, может долгое время сконцентрироваться на определенном упражнении. В целом с программным материалом справляется.

**Содержание рабочей программы**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Широкие стойки на ногах; ходьбас включением широкого шага, глубоких выпадов, в

приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

**Подвижные игры и спортивные игры**

*На материале спортивных игр:*

*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».

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование разделов* | *Всего ча­сов* | *Предметные результаты* |
|
| 1 | Лёгкая атлетика | 48 | Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, ходьбе и прыжках; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств; демонстрируют выполнение беговых упражнений; |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 24 | Выполнять элементы акробатических упражнений; осваивают технику упражнений на гимнастической скамье и бревне; осваивают технику в лазании и перелазание; точно выполняют строевые приёмы; различают строевые команды. |
| 3 | Подвижные игры | 30 | Осваивают игровые приёмы и действия; организуют и проводят подвижные игры; соблюдают правила техники безопасности; соблюдают правила игр; используют действия игр для развития необходимых качеств. |
|  | Итого: | 102 |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Структура и содержание планируемых результатов освоения АООП НОО должны адекватно отражать требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, передавать специфику образовательного процесса (в частности, специфику целей изучения отдельных учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области), соответствовать возрастным возможностям и особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР.

Результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования.

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

*Личностные результаты*:

1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

*Метапредметные результаты*:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) 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;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 6,1 | 6,2-7,3 | 7,5 | 6,8 | 6,4-7,5 | 7,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,9 | 10,0-11,1 | 11,2 | 10,2 | 10,3-11,6 | 11,7 |
| Бег 1000 м | 5,45 | 5,46-8,45 | 8,46 | 6,00 | 6,01-9,09 | 9,10 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 4 | 3-2 | 1 | 12 | 11-5 | 4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 120 | 100 | 120 | 100 | 80 |
| Пресс   за   30 сек | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу (см) | 7 | 6-4 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |
| Метание мяча в цель из 6 попыток | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата по плану | | | Дата по факту |
|  |  | **Модуль «Легкая атлетика»** | **23** |  | | |  |
| 1 | 1 | Разновидности ходьбы. | 1 | 03.09. | | |  |
| 2 | 2 | Чередование ходьбы и бега. | 1 | 05.09. | | |  |
| 3 | 3 | Бег в равномерном темпе. | 1 | 09.09. | | |  |
| 4 | 4 | Тестирование: бег 30м. | 1 | 10.09. | | |  |
| 5 | 5 | Бег змейкой, бег противоходом. | 1 | 12.09. | | |  |
| 6 | 6 | Прыжки с продвижением вперед.  Тестирование: прыжок в длину с места. | 1 | 16.09. | | |  |
| 7 | 7 | Развитие выносливости. | 1 | 17.09. | | |  |
| 8 | 8 | Тестирование: Челночный бег 3\*10. | 1 | 19.09. | | |  |
| 9 | 9 | Упражнения с обручами. | 1 | 23.09. | | |  |
| 10 | 10 | Игра соревнование «Третий лишний». | 1 | 24.09. | | |  |
| 11 | 11 | Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | 26.09. | | |  |
| 12 | 12 | Бег с изменением скорости и направления движения. | 1 | 30.09. | | |  |
| 13 | 13 | Прыжки с поворотами. Игра «день - ночь». | 1 | 01.10. | | |  |
| 14 | 14 | Эстафеты с мячами. Метко в цель. | 1 | 03.10. | | |  |
| 15 | 15 | Развитие координационных способностей. | 1 | 07.10. | | |  |
| 16 | 16 | Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | 08.10. | | |  |
| 17 | 17 | Броски теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1 | 10.10. | | |  |
| 18 | 18 | Прыжки через скакалку | 1 | 14.10. | | |  |
| 19 | 19 | Броски в стенку | 1 | 15.10. | | |  |
| 20 | 20 | Бег на дистанцию до 400м. | 1 | 17.10. | | |  |
| 21 | 21 | Бег с максимальной скоростью | 1 | 21.10. | | |  |
| 22 | 22 | Развитие быстроты | 1 | 22.10. | | |  |
| 23 | 23 | Круговая эстафета | 1 | 24.10. | | |  |
|  |  | **Модуль «Гимнастика»** | **24** |  | |  | |
| 24 | 1 | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 | 05.11. |  | | |
| 25 | 2 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 07.11. |  | | |
| 26 | 3 | Акробатические упражнения: упоры – присев. | 1 | 11.11. |  | | |
| 27 | 4 | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 12.11. |  | | |
| 28 | 5 | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 14.11. |  | | |
| 29 | 6 | Перелезание через гимнастического козла. | 1 | 18.11. |  | | |
| 30 | 7 | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | 19.11. |  | | |
| 31 | 8 | Перекаты в группировке вперёд-назад. | 1 | 21.11. |  | | |
| 32 | 9 | Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 | 25.11. |  | | |
| 33 | 10 | Кувырок назад. | 1 | 26.11. |  | | |
| 34 | 11 | Двойной кувырок вперёд в группировке. | 1 | 28.11. | |  | | |
| 35 | 12 | Висы простые; согнув ноги. | 1 | 02.12. |  | | |
| 36 | 13 | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 | 03.12. |  | | |
| 37 | 14 | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. | 1 | 05.12. |  | | |
| 38 | 15 | Перелазание через стопку матов. | 1 | 09.12. |  | | |
| 39 | 16 | Опорный прыжок: вскок в упор присев. | 1 | 10.12. |  | | |
| 40 | 17 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | 12.12. | |  | |
| 41 | 18 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 16.12. | |  | |
| 42 | 19 | Эстафеты с гимнастическим инвентарём. Игра-соревнование. | 1 | 17.12. | |  | |
| 43 | 20 | Поднимание прямых ног в висе. | 1 | 19.12. | |  | |
| 44 | 21 | Опорный прыжок | 1 | 23.12. | |  | |
| 45 | 22 | Опорный прыжок: соскок прогнувшись | 1 | 24.12. | |  | |
| 46 | 23 | Акробатическое соединение | 1 | 26.12. | |  | |
| 47 | 24 | Общеразвивающие упражнения в парах. |  | 28.12. | |  | |
|  |  | **Модуль «Подвижные игры.** | **30** |  | |  | |
| 48 | 1 | Подвижная игра « Краски в коробку». Изучение правил игры. | 1 | 13.01. | |  | |
| 49 | 2 | Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 14.01. | |  | |
| 50 | 3 | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 | 16.01. | |  | |
| 51 | 4 | Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. | 1 | 20.01. | |  | |
| 52 | 5 | Игра «Козел». Правила игры. | 1 | 21.01. | |  | |
| 53 | 6 | Подвижная игра «Заморозки». | 1 | 23.01. | |  | |
| 54 | 7 | Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу». | 1 | 27.01. | |  | |
| 55 | 8 | Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее». | 1 | 28.01. | |  | |
| 56 | 9 | Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 | 30.01. | |  | |
| 57 | 10 | Ведение мяча одной рукой | 1 | 03.02. | |  | |
| 58 | 11 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. | 1 | 04.02. | |  | |
| 59 | 12 | Ведение мяча на месте | 1 | 06.02. | |  | |
| 60 | 13 | Передачи мяча в парах | 1 | 10.02. | |  | |
| 61 | 14 | Броски мяча в щит | 1 | 11.02. | |  | |
| 62 | 15 | Ведение мяча через препятствия | 1 | 13.02. | |  | |
| 63 | 16 | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | 17.02. | |  | |
| 64 | 17 | Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | 18.02. | |  | |
| 65 | 18 | Обучающие игры: «Перестрелка», «Смена сторон» | 1 | 20.02. | |  | |
| 66 | 19 | Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | 24.02. | |  | |
| 67 | 20 | «Салки» | 1 | 25.02. | |  | |
| 68 | 21 | «Обучающие игры: «Волки и овцы», «Бегуны и прыгуны». | 1 | 27.02. | |  | |
| 69 | 22 | Охотники и утки». Правила игры. | 1 | 03.03. | |  | |
| 70 | 23 | Обучающие игры: «школа мяча», «колесо». | 1 | 04.03. | |  | |
| 71 | 24 | Подвижные игры: «Гонка за лидером», «Сеть и рыбки». | 1 | 06.03. | |  | |
| 72 | 25 | Обучающие игры: «не дай упасть», «переправа». | 1 | 10.03. | |  | |
| 73 | 26 | Скоростное ведение мяча. | 1 | 11.03. | |  | |
| 74 | 27 | Развитие быстроты через развивающие игры |  | 13.03. | |  | |
| 75 | 28 | Развитие игровой ловкости через развивающие игры. |  | 17.03. | |  | |
| 76 | 29 | Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. |  | 18.03. | |  | |
| 77 | 30 | Играй, играй мяч не теряй |  | 20.03. | |  | |
|  |  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** |  | **25** | |  | |
| 78 | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 31.03. | |  | |
| 79 | 2 | Низкий старт. | 1 | 01.04. | |  | |
| 80 | 3 | Развитие прыгучести. | 1 | 03.04. | |  | |
| 81 | 4 | Прыжки с доставанием предметов | 1 | 07.04. | |  | |
| 82 | 5 | Высокий старт. Бег 500 м без уч.вр | 1 | 08.04. | |  | |
| 83 | 6 | Эстафетный бег. | 1 | 10.04. | |  | |
| 84 | 7 | Бег из различных исходных положений. | 1 | 14.04. | |  | |
| 85 | 8 | Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега | 1 | 15.04. | |  | |
| 86 | 9 | Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. | 1 | 17.04. | |  | |
| 87 | 10 | Подтягивания. | 1 | 21.04. | |  | |
| 88 | 11 | Передачи теннисного мяча | 1 | 22.04. | |  | |
| 89 | 12 | ОРУ с волейбольным мячом | 1 | 24.04. | |  | |
| 90 | 13 | Бросок набивного мяча двумя из-за головы. | 1 | 28.04. | |  | |
| 91 | 14 | Развитие гибкости: наклон вперед | 1 | 29.04. | |  | |
| 92 | 15 | Бег по разметкам и с выполнением заданий. | 1 | 05.05. | |  | |
| 93 | 16 | Развитие внимания | 1 | 06.05. | |  | |
| 94 | 17 | Тестирование: наклон вперёд из положения сидя. | 1 | 12.05. | |  | |
| 95 | 18 | Бег по пересечённой местности. | 1 | 13.05. | |  | |
| 96 | 19 | Тестирование: бег 30 метров | 1 | 15.05. | |  | |
| 97 | 20 | Метание мяча в цель. | 1 | 19.05. | |  | |
| 98 | 21 | Тестирование: подтягивание на низкой перекладине. | 1 | 20.05. | |  | |
| 99 | 22 | Тестирование: челночный бег 3\*10 | 1 | 22.05. | |  | |
| 100 | 23 | Тестирование: прыжок в длину с места. | 1 | 26.05. | |  | |
| 101 | 24 | Бро­сок набивного мяча (до 1 кг) из положе­ния стоя | 1 | 27.05. | |  | |
| 102 | 25 | Итоги работы за год. |  | 29.05 | |  | |

**Перечень литературы и средств обучения.**

1.Физическая культура, 1 класс Матвеев А.П., акционерное общество издательство «Просвещение».

2.Физическая культура, 1-4 класс Лях В.И., акционерное общество издательство «Просвещение».

3.Примерные программы по физической культуре ФГОС.

4.«Спортивные и подвижные игры» Железняк Ю.Д. 1984г.