

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Самарская область**

**ГБОУ ООШ с.Вольная Солянка**

**СОГЛАСОВАНО**

зам директора по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

и.о. директора школы

Оленина Л.В.

Каткина Е.А.

Приказ №17/1 от  
30.08.2023г



C=RU, O=ГБОУ  
ООШ с.Вольная  
Солянка,  
CN=E\_A\_Каткина  
E=katykatkina@ya  
ndex.ru 2023г.  
00a8a1dc91cd0061  
d5  
2023-09-01 12:15:  
55

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся с ЗПР в 2 классе

(вариант 7.1)

**с Вольная Солянка 2023 г**

**Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена для обучения на дому, обучающегося 2 класса с ЗПР (программа 7.1) на основе нормативных актов и учебно-методических документов:**

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г №1235;
4. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12. 2012 № 1060);
5. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 - 4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 6 –е изд. –М.: Просвещение, 2019
6. В. И. Лях. Физическая культура. 1 - 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019

**Перечень учебно-методического и программного обеспечения, используемого для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного курса.**

**Дополнительная литература:**

- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.
- Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

**Интернет-ресурсы:**

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
  - <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
  - <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
  - <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
  - <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
  - <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
  - <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров.
  - [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физкультуры (методические материалы)
  - Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php) ...
  - <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
  - Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
  - Спортивные ресурсы в сети Интернет'url [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

## **Электронные образовательные ресурсы.**

Звуковое сопровождение.

## **Информационно-техническая оснащенность кабинета:**

Ноутбук, колонки.

## **Сроки реализации программы: 1 год**

Согласно учебному плану на изучение предмета физическая культура во 2 классе отводится 1 час в неделю. В год – 34 часа.

Исходя из целей общего образования, сформулированных в концепции ФГОС НОО: необходимость всестороннего развития личности учащихся, освоения знаний, овладения необходимыми умениями развития познавательных интересов и творческих способностей, воспитания черт личности, ценных для каждого человека и общества в целом. Содержание адаптированной рабочей программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре 2 класс составлена для занятий интегрировано с обучающимися ЗПР по программе 7.2 вида на основе рекомендаций ПМПК. Эти дети испытывают затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. У них замедлен процесс формирования общей способности к учению: для них характерны снижение интереса к занятиям, трудности в осознании предъявляемых требований, тяготение к «бездумному» стилю работы, низкая самокритичность в оценке своих действий и результатов работы. У таких детей отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Общий кругозор у обучающихся с ЗПР ограничен. Они испытывают трудности при применении рациональных способов запоминания.

Обучающиеся с ЗПР по физической культуре выполняют все требования программы в полном объеме на уровне детей - норма. Эти дети требуют многократного повторения теоретических знаний и практических умений двигательных действий.

## **Характерные для учебного курса формы организации деятельности учащихся:**

- групповая; парная; индивидуальная;
- игровая деятельность;
- самостоятельная, совместная деятельность;

## **Специфические для учебного курса формы контроля освоения учащимися содержания (текущего, промежуточного, итогового):**

Текущий контроль: зачеты, проекты

Промежуточный контроль: зачеты

Итоговый контроль: зачеты

## **Цель сопровождения, обучающихся с ЗПР:**

-предоставить равные возможности для детей с ОВЗ по усвоению учебного предмета физическая культура и обеспечение условий для общения со сверстниками.

## **Задачи сопровождения, обучающихся с ЗПР:**

1. Способствовать освоению планируемых результатов обучения, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей по физической культуре.
2. Обеспечить коррекционную работу средствами предмета для обучающихся с ОВЗ.

Адаптированная образовательная программа призвана решать ряд задач: образовательных, воспитательных, коррекционно – развивающих.

## **Образовательные задачи:**

- укреплять здоровье, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- овладевать школой движений;
- развивать координационные (точность, воспроизведение и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота

и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;

- формировать элементарные знания о личной гигиене, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- вырабатывать элементарные представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать понимание влияния физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

В коррекционной работе особое внимание следует уделить развитию памяти, мышления и внимания.

#### **Коррекционные задачи:**

- охрана здоровья и коррекция психосоматического неблагополучия;
- обогащать социальный опыт, развивать кругозор, память, речь, внимание, зрительное восприятие;
- формировать самоконтроль и умения планировать свою деятельность.
- содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

##### **Личностные результаты:**

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

##### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### ***ученик научится:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

#### ***ученик получит возможность научиться:***

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Легкая атлетика***

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжная подготовка**

*Организуемые команды и приемы:* «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Коррекционная направленность	Домашнее задание
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4 ч</b>		
1	Ходьба и бег	1	Развитие процессов зрительного анализа. Достаточная гибкость мыслительной деятельности. Усвоение соответствующих правил	Комплекс 1
2	Разновидности прыжков	1		Комплекс 1
3	Метание малого мяча	1		Комплекс 1
4	Бег по пересечённой местности	1		Комплекс 1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>6 ч</b>		
5	Подвижные игры	1	Развитие непосредственной кратковременной памяти, глубокой смысловой обработки материала при запоминании, произвольного внимания	Комплекс 3
6	Подвижные игры	1		Комплекс 3
7	Подвижные игры	1		Комплекс 3
8	Подвижные игры	1		Комплекс 3
9	Подвижные игры	1		Комплекс 3
10	Подвижные игры	1		Комплекс 3
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>6 ч</b>		
11	Строевые упражнения	1		Комплекс 2
12	Строевые упражнения	1		Комплекс 2
13	Висы.	1		Комплекс 2
14	Висы.	1		Комплекс 2
15	Опорный прыжок	1		Комплекс 2
16	Опорный прыжок	1		Комплекс 2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>7 ч</b>		
17	Техника передвижения на лыжах	1	Достаточное развитие зрительного анализа, гибкости мыслительной деятельности; концентрации и устойчивости внимания; восприятия и ориентировки в пространстве; работоспособность.	Комплекс 3
18	Техника передвижения на лыжах	1		Комплекс 3
19	Техника передвижения на лыжах	1		Комплекс 3
20	Техника передвижения на лыжах	1		Комплекс 3
21	Спуски и подъёмы	1		Комплекс 3
22	Спуски и подъёмы	1		Комплекс 3
23	Спуски и подъёмы	1		Комплекс 3



	<b>Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола</b>			
24	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Достаточное развитие зрительного анализа, гибкости мыслительной деятельности; концентрации и устойчивости внимания; восприятия и ориентировки в пространстве	Комплекс 3
25	Подвижные игры на основе баскетбола	1		Комплекс 3
26	Подвижные игры на основе баскетбола	1		Комплекс 3
27	Подвижные игры на основе баскетбола	1		Комплекс 3
28	Подвижные игры на основе волейбола	1		Комплекс 3
29	Подвижные игры на основе волейбола	1		Комплекс 3
30	Подвижные игры на основе волейбола	1		Комплекс 3
31	Подвижные игры на основе волейбола	1		Комплекс 3
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>3 ч</b>		
32	Бег по пересечённой местности	1	Достаточное развитие зрительного анализа, гибкости мыслительной деятельности; концентрации и устойчивости внимания	Комплекс 4
33	Прыжки	1		Комплекс 4
34	Метание	1		Комплекс 4