

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

заместитель директора по УМР

_____/Жирнова Т.А./

Утверждаю:

директор МБОУ «Павловская СОШ»

_____/Богомазова Л. С./

Приказ № 292 от «26» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура,

(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

2 класс

2024/2025 учебный год

для обучающихся с ОВЗ

Вариант 6.2

Рассмотрено:

ШМО учителей начальных классов

МБОУ «Павловская СОШ»

Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

Составители:

Бабкова Е В

Учитель начальных классов

МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск, 2024г.

Рабочая программа «Физическая культура » для 2 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с ОВЗ 2014 г.и и составлена на основе ФАОПНОО

Сроки освоения программы 2 класса: 1 год.

Объем учебного времени:

– 3 год обучения – 102ч (3 ч в неделю; 34 учебные недели).

Основное содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся школ для детей с НОДА Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.

1. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

2. Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные и пере ползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

3. Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочча, настольный теннис.

4. Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

5. Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Основная форма организации учебного процесса – урок.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- 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:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями 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 их 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;

- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;

-выполнение двигательных действий;

- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

-знание физических упражнений с различной целевой направленностью (на развитие быстроты, выносливости, силы, координации), их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

-знание форм, средств и методов физического совершенствования;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

-знание правил, техники выполнения двигательных действий;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

Ввиду особенностей детей с ОВЗ по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» **система оценивания** в ходе промежуточной аттестации осуществляется по системе усвоил/не усвоил на основании индивидуальных достижений учащегося.

<p><i>Основы знаний.</i></p> <p><i>Теоретические сведения.</i></p>	<p>Теоретические сведения. Основные виды деятельности учащихся на уроке</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков АФК и занятий спортом для укрепления здоровья.</p>	<p>Коррекционная направленность</p>
<p><i>Развитие двигательных способностей (ОФП).</i></p>	<p>Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Основные исходные положения. Элементы строевой подготовки. Развитие силы, гибкости, общей подвижности.</p> <p>ОРУ без предметов, с предметами. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения, Развитие силы мышц и гибкости.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).</p> <p>Знать понятия колонна, шеренга. Знать и уметь выполнять строевые упражнения, повороты на месте, передвижения, выполнять ОРУ с предметами и без.</p>	<p>Дифференцировка расстояния, глазомер. Развитие равновесия, точности движений.</p> <p>Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>
<p><i>Профилактические и корригирующие упражнения</i></p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</p>	<p>Понимание механизма полного дыхания.</p> <p>Увеличение глубины дыхания.</p>

	<p>Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	<p>Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, вестибулярная устойчивость, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с терминологией. Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног.</p>
<p><i>Гимнастика с элементами Акробатики</i></p>	<p>Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из исходного положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Прикладные упражнения в пере ползание, в лазанье. Полоса препятствий. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, пережат назад.</p>	<p>Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий. Координация движений, точность</p>

	<p>Упоры, стойка на коленях. Простые и смешанные висы.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь:</p> <p>Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения.</p> <p>Знать и уметь выполнять акробатические упражнения группировка, перекаты, упражнения в равновесии, иметь представление о простых и смешанных висах.</p> <p>Уметь преодолевать препятствие произвольным способом.</p>	<p>кинестетических ощущений.</p> <p>Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве.</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>ОРУ с большими и малыми мячами.</p> <p>Подвижные игры: «Напольный теннис», «Ручной мяч» (адаптированный).</p> <p>Элементы игры Бочча.</p> <p>Техника броска мяча сверху в бочча. Бросок, ввод мяча на расстояние, на точность в горизонтальную цель.</p> <p>ОРУ с большими и малыми мячами. Передача и ловля мяча в парах и тройках (на месте).</p> <p>Ведение мяча на месте. Броски в цель.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».</p> <p>Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». Техника нападения и защиты.</p>	<p>Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние.</p> <p>Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.</p>

<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p>Передвижение в коляске разного типа. Техника метание малого мяча, метание в цель, на дальность. ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p>Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в пространстве.</p>
-----------------------------------	---	---

Используемые в рабочей программе сокращения:

АФК – адаптивная физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

Л/А – легкая атлетика

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ТБ – техника безопасности

типы/формы урока:

ИНМ – изучение нового материала

ПИМ – повторение изученного материала

ФР – фронтальная работа

ИД – индивидуальная работа

виды/формы контроля:

Т – тест

АФК

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	тема урока	тип/форма урока	планируемые результаты обучения		Примечание
			Содержание, деятельность учащихся на уроке	УУД	
Раздел 1: «ОФП» – 25 часов					
1	Теоретические сведения.	Вводный	Урок теоретических получения знаний. Повторение и закрепление правил личной гигиены и режима дня школьника; повторение правил техники безопасности на уроках.	Познавательные: Ознакомление с новыми теоретическими сведениями, правилами.	
2-8	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	Комбинированный	Применение на практике полученных знаний; выполнение строевых упражнений; самостоятельное принятие ИП и выполнение упражнений по команде	Регулятивные: умение принимать и сохранять задачу.	

			учителя; передвижение с преодолением препятствий.		
9-16	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Комбинированный	Выполнение упражнений на развитие силы мышц, подвижности суставов и координации.	Регулятивные: умение планировать свои действия и работать по плану. Познавательные: ознакомление с новыми упражнениями, освоение новых правил выполнения упражнений.	
17-25	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	Комбинированный	Выполнение упражнений на формирование хватов, силы мышц туловища и конечностей.	Регулятивные: осуществлять контроль по результату и процессу. Познавательные: освоение правил выполнения новых упражнений.	
Раздел 2: «Гимнастика» – 24 час					
1-7	Повторение акробатических упражнений.	Комбинированный	Выполнение построения и перестроения на месте; выполнение акробатических упражнений; выполнение упражнений в висах; преодоление различных	Познавательные: умение ставить и формулировать проблему; Регулятивные: умение планировать свои действия и работать по плану.	

8-16	Повторение простых и смешанных висов.	Комбинированный	препятствий; выполнение упражнений в равновесии; передвижение по гимнастической скамейке прямо, боком.	Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез.	
17-24	Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре.	Комбинированный		Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез.	
Раздел 3: «Подвижные игры» – 29 часов					
1	Теоретические сведения.	Комбинированный	Знакомство с правилами спортивных игр с мячом, «Бочча», «Напольный теннис»; узнавание спортивных игр с мячом; выполнение построения и перестроения на месте; Владение мячом, выполнение остановки, передачи и ловли мяча;	Познавательные: ознакомление с новыми теоретическими знаниями. Регулятивные: умение принимать и сохранять задачу. Коммуникативные: учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли.	

2-8	Повторение техники метания мяча Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча»	Комбинированный	выполнение броска мяча сверху; взаимодействие с другими учащимися (игроками); выполнение передачи малого мяча при помощи кегли; «Напольный теннис».	<p>Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез;</p> <p>Коммуникативные: учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли.</p> <p>Личностные: формирование позитивной самооценки.</p> <p>Познавательные: выбор продуктивных способов действий для выполнения учебной задачи.</p>	
9-16	Повторение техники передачи и остановки малого мяча в напольном теннисе. Игра в напольный теннис.	Комбинированный		<p>Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез;</p> <p>Коммуникативные: договариваться с одноклассниками;</p>	

				<p>Личностные: положительное отношение к учению.</p> <p>Познавательные: выбор продуктивных способов действий для выполнения учебной задачи..</p>
17-23	<p>Повторение техники передачи и ловли мяча.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p>	Комбинированный		<p>Регулятивные: самостоятельно планировать пути достижения целей;</p> <p>Коммуникативные: способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора;</p> <p>Личностные: сознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.</p> <p>Познавательные: обучение взаимодействию с другими игроками.</p>

24-29	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	Комбинированный		<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи;</p> <p>Коммуникативные: умение высказывать свое мнение;</p> <p>Личностные: осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.</p> <p>Познавательные: обучение взаимодействию с другими игроками, закрепление изученных правил игр.</p>	
Раздел 4: «Легкая атлетика» – 24 часа					
1-3	Теоретические сведения. Повторение техники метания малого мяча.	Комбинированный	Знание и применение на практике техники безопасности при метании; выполнение построения и перестроения на месте; метание мяча на дальность с места;	Познавательные: развитие умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности.	

			<p>метание мяча в горизонтальные, вертикальные цели;</p> <p>метание на определенное расстояние;</p> <p>выполнение бросков набивного мяча;</p> <p>передвижение с преодолением различных препятствий</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>осуществлять контроль по результату и процессу;</p>	
4-9	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	Комбинированный	<p>Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цели.</p>	<p>Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез;</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других;</p> <p>Личностные: положительное отношение к учению.</p> <p>Познавательные: развитие умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности</p>	

10-13	Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Метание мяча на дальность в различных ИП.	<p>Регулятивные: самостоятельно планировать путь достижения целей</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.</p> <p>Познавательные: развитие умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности.</p>	
14-18	Повторение техники бросков и толчков набивного мяча.	Комбинированный	Толчок, бросок набивного мяча в цель.	<p>Регулятивные: самостоятельно планировать пути достижения целей</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p>	

				<p>Личностные: осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.</p> <p>Познавательные: развитие умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности; закрепление полученных знаний.</p>	
19-24	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	Комбинированный	Передвижение с преодолением различных препятствий.	<p>Регулятивные: владеть навыками самоконтроля, самооценки, принятия решений.</p> <p>Коммуникативные: объяснять смысл определенных слов и словосочетаний.</p> <p>Личностные: положительное отношение к учению.</p>	

				Познавательные: закрепление полученных знаний.	
--	--	--	--	---	--

