

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №36
х.Армянского Крымского района**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель ШМО _____/И.С.Шапошникова Протокол № _1_ от «_30_»_08_2024г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____/Н.Е.Романова_____ «_30_»_08_2024_г.	УТВЕРЖДЕНО И.о.директора _____/Н.Е.Романова Приказ № _1_ от «_30_»_08_2024_г.
--	--	--

**АДАптиРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
ПО _ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2 КЛАСС НА 2024/2025
УЧЕБНЫЙ ГОД**

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю __1__ ; всего за год_34

УЧИТЕЛЬ : Полторацкая С.А.

- **СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ :** адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ; Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура»;
- **ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК :** Учебник «Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.-177 с.».

2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ;
- Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура»;
- Учебника «Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.-177 с.».
- Учебного плана МБОУ СОШ №36 на 2024/2025 учебный год

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность 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 к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами физического воспитания** в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- * укрепление здоровья и закаливание организма,
- * формирование правильной осанки;
- * формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- * коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- * формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- * воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, * умения преодолевать трудности;

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

В раздел « Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. В отличие от

программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и пере лазания.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват, умение нести, мягко опускать).

Раздел « **Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является « **Игры**». Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

Планируемые образовательные результаты:

Гимнастика:

Знать:

- знать свое место в строю;
- как выполняются команды: « Равняйсь», « Смирно!»; -кто такие « направляющий», « замыкающий». - правила поведения на уроках гимнастики; - как правильно дышать во время ходьбы и бега.

Уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; - сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке. Легкая атлетика:

Знать:

- как правильно дышать во время ходьбы и бега; -правила поведения на уроках легкой атлетики; **Уметь:**

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;

-отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

Подвижные игры: Знать: правила игр. Уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игр;

Личностные результаты положительное отношение к урокам физической культуры.

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; •понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД

- отвечать на вопросы;
- выслушивать друг друга;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре

Предметные результаты *Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о режиме дня второклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выполнять одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
- выполнять сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.;
- выполнять круговые движения кистью;
- выполнять сгибание фаланг пальцев;
- выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;
- выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- различать подвижные и спортивные игры;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

Содержание курса

2 класс Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

-построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.
- *упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох при опускании головы вниз.
- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.
- *упражнения на расслабление мышц:* помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.
- *упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.
- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.
- *упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):* лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлазание под препятствие. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей - переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы.

Прыжки: прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: («Запомни порядок», «Летает - не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки», «Удочка», Эстафеты.

Игры с метанием и ловлей: («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», «Выбивало»).

Межпредметные связи: -*математика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел. *Русский язык:* Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

Развитие устной речи: Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздел и темы	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практическая часть
1	Гимнастика.	8		
2	Способы двигательной деятельности	3		
3	Лёгкая атлетика.	16		
4	Обобщение знаний.	7		
	ИТОГО:	34		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ план	№ факт	Дата		Название раздела (кол-во часов) Тема урока	Примечание
		План	Факт		
				1 четверть (8) Гимнастика.	
1				Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии. Игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает»	
2				Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии. Игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает»	
3				Значение режима дня и утренней зарядки для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок»	
4				Значение режима дня и утренней зарядки для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок»	
5				Упражнения с предметами: с флажками, малыми и большими мячами. Игры: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка»	
6				Упражнения с предметами: с флажками, малыми и большими мячами. Игры: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка»	
7				Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Игры: «Салки», «Повторяй за мной».	
8				Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности	

				движений. Игры: «Салки», «Повторяй за мной».	
				2 четверть (8) Способы двигательной деятельности – 3ч.	
9				Личная гигиена.	
10				Закаливание.	
11				Вода и питьевой режим.	
				Лёгкая атлетика.(5)	
12				Теоретические сведения: понятие о начале ходьбы и бега. Игры:«Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».	
13				Теоретические сведения: понятие о начале ходьбы и бега. Игры:«Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».	
14				Ходьба и бег. Игры:«Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».	
15				Ходьба и бег. Игры:«Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».	
16				Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Игры: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки»	
				3 четверть (11) Лёгкая атлетика.(11)	
17				Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Игры: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки»	
18				Ознакомление учащихся с правилами ходьбы и бега. Игры: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору»	

19				Ознакомление учащихся с правилами ходьбы и бега. Игры: «Гуси-лебеди»,	
----	--	--	--	---	--

				«Кошка и мышки», «У медведя во бору»	
20				Практические упражнения: ходьба. Игры: «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место»	
21				Практические упражнения: ходьба. Игры: «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место»	
22				Практические упражнения: бег. Игры: «Уголки», «Удочка», Эстафеты.	
23				Практические упражнения: бег. Игры: «Уголки», «Удочка», Эстафеты.	
24				Практические упражнения: бег. Игры: «Уголки», «Удочка», Эстафеты.	
25				Практические упражнения: прыжки. Игры: «Уголки», «Удочка», Эстафеты.	
26				Практические упражнения: прыжки. Игры: «Уголки», «Удочка», Эстафеты.	
27				Практические упражнения: прыжки. Игры: «Уголки», «Удочка», Эстафеты.	
				4 четверть (7) Обобщение знаний.(7)	
28				Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», «Выбивало».	
29				Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», «Выбивало».	
30				Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», «Выбивало».	
31				Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты»	
32				Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты»	
33				Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.	
34				Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.	

