

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Бурлинского района

МБОУ "Новопесчанская СОШ"

Согласовано

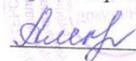
отв. по УВР



Е.В.Стаценко

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора школы



Алексеева И.М.

Приказ №46 от 02.09.2024г

Адаптированная рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

(вариант 5.2)

на 2024-2025 учебный год

2 класс

Принято на педсовете,
протокол № 1 от 29.08.2024 г

с.Новопесчаное 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (редакция от 08.11.2022 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», с федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023, а также программы воспитания, ориентированной на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ТНР (вариант 5.2) разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к ее структуре, условиям реализации и результатам освоения. Вариант 5.1 предполагает, что обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Вариант 5.2 предназначается для обучающихся с фонетико-фонематическим или фонетическим недоразвитием речи (дислалия; легкая степень выраженности дизартрии, заикания; ринолалия), обучающихся с общим недоразвитием речи III - IV уровней речевого развития различного генеза (например, при минимальных дизартрических расстройствах, ринолалии и т.п.), у которых имеются нарушения всех компонентов языка; для обучающихся с нарушениями чтения и письма.

Адаптация АООП НОО предполагает введение четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР коррекционных мероприятий и требований к результатам освоения обучающимися программы коррекционной работы. Обязательными условиями реализации АООП НОО обучающихся с ТНР являются логопедическое сопровождение обучающихся, согласованная работа учителя-логопеда с учителем начальных классов с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

У детей с фонетико-фонематическим и фонетическим недоразвитием речи наблюдается нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Отмечается незаконченность процессов формирования

артикулирования и восприятия звуков, отличающихся тонкими акустико-артикуляторными признаками. Несформированность произношения звуков крайне вариативна и может быть выражена в различных вариантах: отсутствие, замены (как правило, звуками простыми по артикуляции), смешение, искаженное произнесение (не соответствующее нормам звуковой системы родного языка).

Определяющим признаком фонематического недоразвития является пониженная способность к дифференциации звуков, обеспечивающая восприятие фонемного состава родного языка, что негативно влияет на овладение звуковым анализом.

Фонетическое недоразвитие речи характеризуется нарушением формирования фонетической стороны речи либо в комплексе (что проявляется одновременно в искажении звуков, звукослоговой структуры слова, в просодических нарушениях), либо нарушением формирования отдельных компонентов фонетического строя речи (например, только звукопроизношения или звукопроизношения и звукослоговой структуры слова). Такие обучающиеся хуже чем их сверстники запоминают речевой материал, с большим количеством ошибок выполняют задания, связанные с активной речевой деятельностью.

Обучающиеся с нерезко выраженным общим недоразвитием речи характеризуются остаточными явлениями недоразвития лексико-грамматических и фонетико-фонематических компонентов языковой системы. У таких обучающихся не отмечается выраженных нарушений звукопроизношения. Нарушения звукослоговой структуры слова проявляются в различных вариантах искажения его звуконаполняемости как на уровне отдельного слога, так и слова. Наряду с этим отмечается недостаточная вынятность, выразительность речи, нечеткая дикция, создающие впечатление общей смазанности речи, смешение звуков, свидетельствующее о низком уровне сформированности дифференцированного восприятия фонем и являющееся важным показателем незакончившегося процесса фонемообразования.

У обучающихся обнаруживаются отдельные нарушения смысловой стороны речи. Несмотря на разнообразный предметный словарь, в нем отсутствуют слова, обозначающие названия некоторых животных, растений, профессий людей, частей тела. Обучающиеся склонны использовать типовые и сходные названия, лишь приблизительно передающие оригинальное значение слова. Лексические ошибки проявляются в замене слов, близких по ситуации, по значению, в смешении признаков. Выявляются трудности передачи обучающимися системных связей и отношений, существующих внутри лексических групп. Обучающиеся плохо справляются с установлением синонимических и антонимических отношений, особенно на материале слов с абстрактным значением.

Недостаточность лексического строя речи проявляется в специфических словообразовательных ошибках. Правильно образуя слова, наиболее употребляемые в речевой практике, они по-прежнему затрудняются в продуцировании более редких, менее частотных вариантов. Недоразвитие словообразовательных процессов, проявляющееся преимущественно в нарушении использования непродуктивных словообразовательных аффиксов, препятствует своевременному формированию навыков группировки однокоренных слов, подбора родственных слов и анализа их состава, что впоследствии сказывается на качестве овладения программой по русскому языку.

Недостаточный уровень сформированности лексических средств языка особенно ярко проявляется в понимании и употреблении фраз, пословиц с переносным значением.

В грамматическом оформлении речи часто встречаются ошибки в употреблении грамматических форм слова.

Особую сложность для обучающихся представляют конструкции с придаточными предложениями, что выражается в пропуске, замене союзов, инверсии.

Лексико-грамматические средства языка у обучающихся сформированы неодинаково. С одной стороны, может отмечаться незначительное количество ошибок, которые носят непостоянный характер и сочетаются с возможностью осуществления верного выбора при сравнении правильного и неправильного ответов, с другой – устойчивый характер ошибок, особенно в самостоятельной речи.

Отличительной особенностью является своеобразие связной речи, характеризующееся нарушениями логической последовательности, застреванием на второстепенных деталях, пропусками главных событий, повторами отдельных эпизодов при составлении рассказа на заданную тему, по картинке, по серии сюжетных картин. При рассказывании о событиях из своей жизни, составлении рассказов на свободную тему с элементами творчества используются, в основном, простые малоинформативные предложения.

Наряду с расстройствами устной речи у обучающихся отмечаются разнообразные нарушения чтения и письма, проявляющиеся в стойких, повторяющихся, специфических ошибках при чтении и на письме, механизм возникновения которых обусловлен недостаточной сформированностью базовых высших психических функций, обеспечивающих процессы чтения и письма в норме.

Общей целью изучения предмета «Адаптивная физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с НОДА, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

1. Коррекция нарушений физического развития.
2. Формирование двигательных умений и навыков.
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения

Коррекционные задачи:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
 - учить имитировать движения спортсменов;
 - формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе. Приведенные выше задачи определяют место физической культуры

не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с ЗПР. Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

В программу включены следующие разделы: знания о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры. Часы занятий, предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащийся на уроках физической культуры.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1-4 классах отводится:

1 класс – 66 часов в год, 2 часа в неделю; 2 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю; 3 класс – 68 часа в год, 2 часа в неделю; 4 класс – 68 часа в год, 2 часа в неделю.

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся.

Особые образовательные потребности обучающихся с ТНР, осваивающих ФАОП НОО (вариант 5.2)

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- выявление в максимально раннем периоде обучения детей группы риска (совместно со специалистами медицинского профиля) и назначение логопедической помощи на этапе обнаружения первых признаков отклонения речевого развития;

- организация логопедической коррекции в соответствии с выявленным нарушением перед началом обучения в школе; преемственность содержания и методов дошкольного и школьного образования и воспитания, ориентированных на нормализацию или полное преодоление отклонений речевого и личностного развития;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей и специальных курсов, так и в процессе индивидуальной/подгрупповой логопедической работы;

- создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;

- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения;

- получение комплекса медицинских услуг, способствующих устранению или минимизации первичного дефекта, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;

- возможность адаптации основной общеобразовательной программы при изучении содержания учебных предметов по всем предметным областям с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;

- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ТНР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;

- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;

- возможность обучаться на дому и/или дистанционно при наличии медицинских показаний;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;

- психолого-педагогическое сопровождение семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с ребенком; организация партнерских отношений с родителями.

Оценка достижения обучающимися с ТНР планируемых результатов освоения программы коррекционной работы

Предметом оценки достижения обучающимися с ТНР планируемых результатов освоения программы коррекционной работы является достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося при реализации вариативных форм логопедического воздействия (подгрупповые, индивидуальные логопедические занятия) с сохранением базового объема знаний и умений в области общеобразовательной подготовки.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень *личностных результатов*:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни. Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2. первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
3. вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
4. умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
 - задавать вопросы;
 - контролировать действия партнёра;
 - использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и

местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма).

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие *виды работы*:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для

здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. 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. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски

набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных,

координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный раздел включает в себя подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО, технические элементы игры лапта и региональный компонент (игры и состязания народов Севера).

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://studbooks.net/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://infourok.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://infourok.ru/korrekcija-teloslozheniya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			упражнения на гимнастических снарядах ...
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://eип-фкис.пф/wp-content/uploads/2021/01/.pdf
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/27/rabochie-programmy-tretego-pokoleniya-5-9-klass
2.4	Подвижные и спортивные игры (модуль "Подвижные и спортивные игры")	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/1
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт Прикладно-ориентированная физическая культура")	14			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchik-k-vypolneniyu-normativov
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата выдач и	Виды, формы контроля
		Всего	к/р	п/р		
Раздел «Лёгкая атлетика» (10 ч)						
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
2	Броски мяча в неподвижную мишень. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
3	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
4	Сложно координированные прыжковые упражнения Бег 30 м	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
6	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Челночный бег 3x10м	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
7	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места- учёт	1	0	1		тестирование
8	Метание мяча на дальность- учёт	1	0	1		тестирование

9	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
10	Сложно координированные беговые упражнения (эстафета).	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (2 ч)						
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
12	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)						
13	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	0,5		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
15	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
Раздел «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)						
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
18	Строевые упражнения и команды. Утренняя зарядка, оставление комплекса утренней зарядки	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
19	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
20	Прыжковые упражнения	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.

						Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
21	Гимнастическая разминка	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
24	Упражнения с гимнастической скакалкой (игра по станциям).	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
25	Упражнения с гимнастическим мячом. Закаливание организма.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
26	Танцевальные гимнастические движения. Гибкость как физическое качество.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
27	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (соревнования).	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
28	Полоса препятствий из 5 этапов. Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим капитанам».	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)						
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение . Подвижные игры.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.

31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (подвижные игры)	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
Раздел «Лыжная подготовка» (10 ч)						
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Современные Олимпийские игры.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
36	Подъем лесенкой	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
38	Торможение падением на бок	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
39	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1500 метров (соревнования).	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
40	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. Выносливость как физическое качество.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
41	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза».	1	0,5	0,5		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая

42	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (1 ч)						
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (10 ч)						
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Физические качества.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
48	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
51	Футбольный бильярд (соревнования).	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
52	Бросок ногой	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль

						оперативный контроль Устный опрос. Практическая
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0			Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)						
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	0,5		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
56	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
57	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
Раздел «Лёгкая атлетика» (2 ч)						
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
59	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (4 ч)						
60	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.

61	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
62	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
63	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (5 ч)						
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	0,5		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
65	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
66	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболев» (соревнования).	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
67	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая
68	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3,5	64,5		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные материалы для ученика

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Методические материалы для учителя

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА- ГРАФ»; Акционерное общество «ИздательствоПросвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://resh.edu.ru/>

