

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Тимашево м.р. Кинель-Черкасский Самарской области

Утверждаю

Приказ № 246 от 30.08.2024г.



**Адаптированная образовательная программа
по физической культуре
0,25 часа в неделю (всего 8 часов)
(обучение на дому, вариант 7.2)
2024-2025 учебный год**

Класс: 2

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УР:

Жуков Попова О.М.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ППк»
Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Председатель ППк: Жуков Попова О.М.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель: Апешина Т. В.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» создана на основе авторской программы Е.Н. Морсаковой. – М.: Школьная Пресса, 2004, Примерной программы по физической культуре. – Москва «Просвещение» 2011, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР. В 1-2 классах программа учитывает требования федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ОВЗ.

Программа адресована обучающимся с ЗПР 7 вида, которые характеризуются уровнем развития близким к возрастной норме, при этом отмечается сниженная умственная работоспособность, низкий уровень мотивации к учебе, негрубые аффективно-поведенческие расстройства, нередко затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Отмечаются трудности в усвоении математики, отмечаются также нарушения памяти, внимания, работоспособности, моторики.

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с ЗПР:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности; обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребёнка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- стимуляция осмысления ребёнком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;
- включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;
- организация процесса обучения с учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ЗПР «пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию ребёнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Предметная линия физическая культура мир включает в себя два взаимосвязанных компонента: «академический» и «жизненной компетенции». Функция «академического» компонента – оснащение ребенка знаниями и умениями для их применения в будущем. Функция компонента «жизненной компетенции» - это обеспечение ребенка практическими знаниями, умениями и навыками, необходимыми в повседневной жизни и формирующими основу дальнейшего развития отношений с окружением.

Цель изучения курса: укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Задачи: *Оздоровительная:* профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата.

Образовательная: освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;

формулировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная: формировать физические и морально - волевые качества личности.

Коррекционная: исправлять недостатки физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений; формировать жизненные компетенции.

Материал в программе представлен следующими разделами: «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»;

«Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения»; «Дифференцированная двигательная деятельность»; «Элементы спортивной деятельности». Все разделы программы взаимосвязаны. На изучение программного материала отводится 0,25 часа в неделю, в год 8 часов.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата проведения	Контролируемые элементы содержания	Проверяемые умения
1	Ходьба и бег.	13.09	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Медленный бег до 1 мин. Бег 30 м с высокого старта.	Знать: технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м), (60 м)
2	Прыжок в длину с места.	11.10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Знать: технику прыжковых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.
3	Метание малого и набивного мяча.	15.11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстоянием 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
4	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	13.12	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
5	Строевые упражнения.	10.01	Повороты направо, налево. Выполнение команды «шагом марш!», «на месте стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
6	Совершенствование прыжков и метания.	14.02	Тренировка в беге. Совершенствование прыжков и метания.	Уметь: выполнять на оценку бег 30 м, прыжки в длину и метание мяча на дальность.
7	Разучивание упражнений на формирование правильной осанки.	14.03	Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Перелезание через коня.
8	Подвижные игры. ОРУ.	11.04	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Знать: правила техники безопасности при проведении подвижных игр