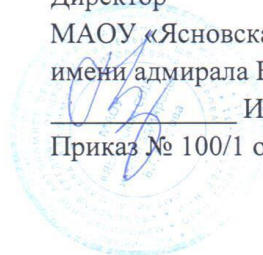


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»  
имени адмирала Владимира Григорьевича Егорова

Согласовано  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08.2023г.

Утверждено  
Директор  
МАОУ «Ясновская СОШ»  
имени адмирала В.Г.Егорова  
И.В.Коробова  
Приказ № 100/1 от 30.08.2023г.



**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся  
с задержкой психического развития  
2 класс (вариант 7.2)  
2023 – 2024 учебный год**

Программу составила  
Бородина А.Д.  
учитель физической культуры

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса детей с ЗПР разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, программы ООП ООО МАОУ «Ясновская средняя общеобразовательная школа» имени адмирала В.Г.Егорова.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а так же подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входят в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастики, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Общая характеристика предмета**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в

соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 4 часа. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

### **Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре.** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности.** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур: выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!; перестроение по двое в шеренге и в колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, оп «диагонали» и «противоходом», ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика.** Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. Прыжки:

на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы.

### **Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики». «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Планируемые результаты**

По окончании учебного курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами 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:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в современной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Тематическое планирование по физической культуре

п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>				
Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.				
1	Т.б. на уроках л/а.	1	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!» Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2	Бег на короткие дистанции	1		
3	Бег на короткие дистанции	1		
4	Бег на средние дистанции	1		
<b>Внутрипредметный модуль *В здоровом теле – здоровый дух (13 часов)</b>				
Укрепление здоровья.				
5	<b>ВПМ</b> *Олимпийские игры. Летние игры. Зимние игры.	1		
6	Бег на длинные дистанции	1	Освоение универсальных умений	<a href="https://galhar.j">https://galhar.j</a>

7	Бег на длинные дистанции	1	при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый— второй рассчитайсь!», «На первый— третий рассчитайсь!»	imndofree.com
8	Метание мяча	1		
9	Метание мяча	1	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки	
10	<b>ВПМ</b> *Олимпийские игры. Летние игры. Зимние игры.	1		
11	Метание мяча	1	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый— второй рассчитайсь!», «На первый— третий рассчитайсь!»	https://galhar.jimndofree.com
12	Прыжки в длину	1		
13	Прыжки в длину	1		
14	Прыжки в высоту	1		
15	<b>ВПМ</b> * Шашки	1	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений;	

			Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки	
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>				
Воспитание чувства коллективизма.				
Воспитание дисциплинированности.				
Выработка представлений об основных видах спорта.				
16	Бросок и ловля мяча	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
17	Бросок и ловля мяча	1		
18	Ведение мяча	1		
19	Ведение мяча	1		
20	<b>ВПМ</b> *Шашки	1		
21	Передача мяча	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
22	Передача мяча	1		
23	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча	1		
24	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча	1		
25	<b>ВПМ</b> *Весёлые эстафеты.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)</b>				
Развитие координационных и координационных способностей.				
26	Т.б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация».	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
27	Лазание и перелезание, упраж. в равновесии	1		
28	Лазание и перелезание, упраж. в равновесии	1		
29	Упражнения в вися, танцевальные шаги	1		
30	<b>ВПМ</b> *Весёлые эстафеты.	1		
31	Упражнения в вися, танцевальные шаги	1		
32	Упражнения в вися, танцевальные шаги	1		
33	Опорный прыжок	1		
34	Опорный прыжок	1		



			<p>Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;</p> <p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;</p> <p>Знать строевые команды и определения при организации строя;</p> <p>Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры</p>	
35	<b>ВПМ</b> *О дурных привычках	1		
36	Акробатика	1	<p>Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта;</p> <p>Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»;</p> <p>Понимать и формулировать задачи «ГТО»;</p> <p>Уметь составлять распорядок дня;</p> <p>Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация».</p> <p>Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;</p> <p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;</p> <p>Знать строевые команды и определения при</p>	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
37	Акробатика	1		
38	Акробатика	1		
39	Совершенствование элементов гимнастики и акробатик	1		
40	<b>ВПМ</b> *Весёлое многоборье.	1		
41	Совершенствование элементов гимнастики и акробатик	1		

			организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)</b>				
Воспитание чувства коллективизма.				
Воспитание дисциплинированности.				
Выработка представлений об основных видах спорта.				
42	Т.б на уроках подвижных и спортивных игр	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
43	Ведение и передача мяча	1		
44	Ведение и передача мяча	1		
45	<b>ВПМ</b> *Снежное царство. Взятие снежного городка.	1		
46	Ведение и передача мяча	1		
47	Бросок и ловля мяча	1		
48	Бросок и ловля мяча	1		
49	Совершенствование элементов баскетбола	1		
50	<b>ВПМ</b> *Снежное царство. Взятие снежного городка.	1		
51	Совершенствование элементов баскетбола	1		
52	Совершенствование элементов баскетбола	1		
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>				
Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой.				
Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.				
53	Прыжки в длину	1	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки	
54	Прыжки в длину	1		
55	<b>ВПМ</b> *Космическое путешествие на Марс.	1		
56	Прыжок в высоту	1	Освоение универсальных умений	<a href="https://galhar.j">https://galhar.j</a>

57	Прыжок в высоту	1	при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый— второй рассчитайсь!», «На первый— третий рассчитайсь!»	imndofree.com
58	Метание мяча	1		
59	Метание мяча	1	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки	
60	<b>ВПМ</b> *В ритме танца.	1		
61	Метание мяча	1	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый— второй рассчитайсь!», «На первый— третий рассчитайсь!»	https://galhar.jimndofree.com
62	Бег на короткие дистанции	1		
63	Бег на средние дистанции	1	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений	

			контролировать величину нагрузки	
64	<b>ВПМ</b> * В ритме танца.	1		
65	<b>ВПМ</b> * Здоровье в наших руках.	1		
66	Бег на длинные дистанции	1	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый— второй рассчитайсь!», «На первый— третий рассчитайсь!» Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
67	Бег на длинные дистанции	1		
68	Промежуточная аттестация	1		

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

В первом классе оценивание учащихся не производится. Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. В третьем и четвертом классе оценивание учащихся производится с начала учебного года. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относится неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся;

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

<i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i>	
Оценка «5»	Выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «4»	Выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	Выставляется, если допущены значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	Выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроения, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.