

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Мосты
муниципального района Пестравский Самарской области
Министерство образования Самарской области
ГБОУ СОШ с.Мосты

РАССМОТРЕНО

Заседанием ШМО
естественно-научного
цикла

Погожева Г.А.
Протокол №1 от «28»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Куратор по МР

Любаева И.В

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Смирнова Ю.А
Приказ №93/1 от «29»
августа 2025 г.

Адаптированная рабочая программа общего образования
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
обучающейся с задержкой психического развития
Вариант (7.2.)
для обучающейся 2 класса

Мосты 2025 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 2 класса разработана на основе требований ФГОС к результатам освоения АООП НОО ЗПР Вариант 7.2, ФАОП НОО, с использованием конструктора рабочих программ на портале «Единое содержание общего образования», а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Неспособность обучающегося с ЗПР полноценно освоить отдельный предмет в структуре ФАОП НОО (вариант 7.2) не должна служить препятствием для продолжения освоения данного варианта программы, поскольку у обучающихся с ЗПР может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, препятствующие освоению программы в полном объеме. При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания ФАОП НОО (вариант 7.2) специалисты, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на уровне начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР. Вывод об успешности овладения

содержанием образовательной программы должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);

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

упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

наглядно-действенный характер содержания образования;

развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;

обеспечение непрерывного контроля за становлением учебнопознавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития

и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;

обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;

при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	в процессе обучения
2	Гимнастика	24
3	Легкая атлетика	34

4	Лыжная подготовка (хоккей на полу)	18
5	Игры	26
Итого:		102

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры, катание на коньках.

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Материально - техническое обеспечение

- **скамейка гимнастическая:** это уникальный, универсальный тренажер, имеющийся почти во всех спортивных залах. С её помощью можно развивать практически все двигательные качества, ловкость, смелость, координацию, выносливость, что способствует формированию осанки, развитию динамической силы, гибкости, прыгучести, ритмичности, мышечного чувства, подвижности суставов, равновесия, умения ориентироваться в пространстве и других качеств.
- **бордюр - балансир:** спортивное оборудование для коррекционных и профилактических занятий. Бордюр состоит из цветных секций с изгибами. Прохождение по криволинейной трассе вырабатывает чувство равновесия и помогает бороться с плоскостопием. Можно сочетать в любой последовательности.
- **платформа балансировочная:** эта несложная конструкция компактных размеров позволяет тренировать все мышцы тела, в том числе самые глубокие, развивает чувство равновесия.
- **массажная дорожка:** для массажа стоп, оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее - на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.
- **развивающая игра «тактильная башня»:** предназначена для улучшения мелкой моторики, координации рук и глаз, выполняет сенсорную стимуляцию.

- **эспандеры:** группа спортивных тренажёров, упражнения с которыми основаны на упругой деформации. Упругий элемент или их группа, обеспечивающая нагрузку при противодействии движению.
- **массажёр валик:** создан для борьбы с усталостью, мышечными болями и спазмами. Воздействуя все группы мышц с помощью выступов, он нормализует обмен веществ, улучшает циркуляцию крови, активно влияет на биоэнергетику.
- **мячи** (утяжеленный, массажные, маленькие, резиновые, баскетбольные, футбольные, большие);
- **реквизиты**(обручи, гимнастические палки, коврики, флажки, скакалки, конусы, кегли, эстафетные палочки);
- **тренажёры**(эллиптический тренажер, беговая дорожка, велотренажер, степпер);
- **игра Кольцеброс кольца и шарики:**это супер активная и веселая игра. Правила очень просты: необходимо накинуть кольца на специальные штыри, закрепленные на основании или ловко попасть шаром в корзину, а это требует внимательности, ловкости и сноровки.
- **набор для бадминтона:** 2 ракетки и волан, для игры в бадминтон.
- **игровой модуль «Шагайка»:**это десять кругов диаметром 300 мм, соединенные между собой. Помогают научиться считать и развить координацию у ребенка.
- **игра детская «Городки»:**очень интересная игра, развивающая у участников меткость, силу, ловкость и координацию движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции. Одно из главных достоинств городков - доступность и демократичность.
- **игра в перекидывание мяча по веревке:**Один ребенок тянет руками два конца веревки в противоположные стороны, таким образом, мяч получает импульс и движется к другому ребенку.
- **полотно «Гусеница»:**это командный аттракцион для соревнований и эстафет. Внутри гусеницы помещается команда игроков из 3-6 человек (детей).
- **дорожка для прыжков в длину с места:** Разметочная дорожка для прыжков в длину с места - каучуковый высокопрочный коврик, длиной 4,10 м, шириной- 1,25 м, толщиной - 8 мм, весом - 38 кг. Цвет - серо-черный, яркойбелой износостойкой краскойнанесены метки от 1 до 3

метров каждые 10 см. Этот спортивный снаряд может использоваться для прохождения тестирования по сдаче норматива по прыжкам в длину и для подготовки к тестированию.

- **счетчик - станок для отжиманий:** станок (счетчик) для отжиманий служит для приема нормативов, тестирования.

Учебно - методические материалы:

Литература для учителя

1. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва: Просвещение, 2009
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Литература для учащихся

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт
3. Энциклопедия по спорту.

Интернет – ресурсы:

<http://www.uchportal.ru/>- учительский портал

<http://fismag.ru/>- журнал физкультура и спорт

<https://multiurok.ru/vaqisovna/>