

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения Хабаровского края

Управление образования администрации

города Комсомольска-на-Амуре

МОУ СОШ № 62


ПРИНЯТО

Педагогическим
советом

от «30» 08 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Терентьева Н.В.
№ 154 от «30» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора


Терентьева Н.В.
№ 155 от «31» 08 23 г.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(вариант 7.2.)

учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

для обучающихся 2 класса

г. Комсомольск-на-Амуре 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающегося с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающегося с ЗПР и совершенствование его физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» может представлять сложность для учащегося с ЗПР. Это связано с недостатками его психофизического развития: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей обучающегося с ЗПР во 2 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- знакомство с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формирование представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формирование навыков 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;
- формирование потребностей организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У учащегося с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, ребёнок затрудняется в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. У учащегося с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Ребёнок с ЗПР нуждается в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей учащегося с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьника. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития ребёнка, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьник учится обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры ученик овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Место предмета в учебном плане

Приведенная рабочая программа (вариант 7.2.) для обучающегося с ОВЗ по индивидуальному учебному плану составлена на 34 часа (по 1 часу в неделю) на год, 16 часов в 1 полугодии.

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты включают осваиваемые обучающимся с ОВЗ универсальных учебных действий (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в АООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (малые мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п.: сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («Каток», «Серп», «Окно», «Маляр», «Мельница», «Кораблик», «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Система оценивания

(Извлечения и Письма Министерства образования РФ от 31 октября 2003 г №13-51-263/123 №Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

1. **Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

2. Оценку **скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места**. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

3. **Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о **координации движений**, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

5. **Прыжки через скакалку на двух ногах** помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;
- учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры;

- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;

- не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями. Видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требования безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивной площадке; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

- частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требования безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивной площадке; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями.

Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требования безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивной площадке; соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школа, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;

- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации

классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими в области физической культуры.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия). Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 3.

Календарно-тематический план по физической культуре 2 класс (1 час в неделю)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Коррекционная работа	Планируемые результаты			
					понятия	Предметные результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты
Лёгкая атлетика – 4 часа								
Освоение навыков ходьбы и бега – 2 часа								
			Вводный инструктаж – правила поведения и ТБ на уроках физкультуры	Работа на воспитание правильной осанки, профилактику плоскостопия	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений в ходьбе и беге	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений в ходьбе и беге	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах в группах при выполнении упражнений в ходьбе и беге. Осваивать технику различных видов ходьбы с работой рук, в разном темпе и длиной шага.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
			Освоение техники челночного бега.	Коррекция дыхания при беге и ходьбе		Описывать технику беговых упражнений	Осваивать технику бега различными способами	
Освоение навыков прыжков – 2 часа								
			Овладение техникой прыжков и развитие координационных способностей	Правильное дыхание, профилактика плоскостопия	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений прыжков	Описывать технику прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений	Выявлять характерные ошибки в технике прыжковых упражнений
			Овладение техникой прыжков через скакалку, развитие скоростно-силовых координационных способностей	Правильное дыхание		Описывать технику прыжковых упражнений	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с предметами и без предметов	

Гимнастика с элементами акробатики – 7 часов

			Обучение перекатами назад вперёд из группировки, развитие гибкости	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия	Кратко рассказать о правилах поведения в гимнастическом зале, ТБ на уроках по гимнастике, где установлены снаряды	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с предметами и без предметов	Различать и выполнять строевые команды «Равняйся!», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш!», «На месте», «Стой!»; упражнений комбинации из числа ранее изученных.	
			Освоение группировки – положение «упор присев», развитие координационных способностей.	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	Описывать технику акробатических упражнений	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений на месте и в движении	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности	
			Обучение перекатами на спине из положения, лёжа на животе, развитие координации	Различать нижнее дыхание- дыхание животом		Описывать технику акробатических упражнений	Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать технику упражнений прикладной направленности	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	
			Обучение стойки на лопатках согнув ноги	Развивать среднее дыхание - грудное	Развивать навыки равновесия	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений		
			Обучение техники упоров и висов	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия	Подтягивание в висе лёжа согнувшись и из седа ноги врозь	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в висе		
			Освоение лазания по наклонной скамейке	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц	Научиться лазанью по наклонной скамейке стоя на коленях		Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов		
			Освоение общеразвивающих упражнений с	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц	Соблюдать технику безопасности при	Рассказать о способах саморегуляции: умении напрягать и	Совершенствование комбинации на 24 счета		

			большими мячами, развитие гибкости и координации		работе с большими мячами	расслаблять мышцы, выполнять специальные дыхательные упражнения	с большими мячами под счет или музыку		
Подвижные игры – 3 часа									
			Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр	Развитие быстроты реакции и координации движений в пространстве	Соблюдать правила безопасности, руководствуясь правилами игры	Знать игры народов региона, котором проживает обучающийся	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при подвижных играх	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
			Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр	Различать виды дыхания		Использовать навыки подвижных игр для активного отдыха	Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр народов мира	Рассказать перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома: приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости	
			Совершенствование двигательных умений и навыков посредством эстафет	Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр	1 этап: викторина по теме: «Здоровый образ жизни» - национальные виды спорта региона проживания обучающегося	2 этап эстафеты: (4-5 шт) с элементами спортивных игр	Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр народов мира	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
Лыжная подготовка – 5 ч									
			Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. Освоение комплекса ОРУ лыжника	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года	Соблюдать технику безопасности при работе с лыжным инвентарём	Соблюдать и объяснять правила гигиены и теплового режима при выходе на улицу в зимний период	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Знать виды спорта связанные с лыжами	
			Обучение технике ступающего шага без палок	Особый режим дня в зимний период	Применять правила подбора одежды для	Описывать технику передвижения на лыжах	Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	

					занятий лыжной подготовкой		от особенностей лыжной трассы		
			Освоение техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок	Обучение закаливанию организма в зимнее время года	Объяснять назначение понятий терминов, относящихся к бегу на лыжах	Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	
			Учить косому подъёму на склон и спуску в низкой стойке	Развитие координации движений при передвижении на лыжах	Объяснять технику поворотов, спусков, подъёмов	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов	Проявлять координацию ловкость при выполнении поворотов, спусков и подъёмов	Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха	
			Освоение техники скользящего шага	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года		Описывать технику передвижения на лыжах	Проявлять координацию ловкость при выполнении поворотов, спусков и подъёмов		

Подвижные игры с элементами игры в пионербол – 3 часа

			Совершенствование координации посредством подвижных игр с элементами пионербола	Воспитание правильной осанки	Соблюдать правила безопасности при работе с мячом в спортзале	Описывать технику передачи и ловли мяча через волейбольную сетку	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с мячом	Даёт оценку своему уровню личной гигиены. Даёт оценку своему уровню закалённости	
			Обучение упрощённым правилам игры в пионербол	Развитие мелкой моторики	Объяснять правила игры в пионербол		Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с мячом	Взаимодействует со сверстниками при передаче и ловли мяча через сетку	
			Совершенствование двигательных умений и навыков. Освоение игры в пионербол	Развитие координации движений в пространстве	Применяет правила игры в пионербол	Описывает технику передачи и ловли мяча через волейбольную сетку	Проявляет координацию и ловкость при ловле мяча. Осваивает технику передачи и ловли мяча через волейбольную сетку	Взаимодействует со сверстниками при передаче и ловле мяча через сетку	

Лёгкая атлетика – 8 часов

			Повторить ТБ при занятиях на уроках физкультуры. Обучение технике прыжка в высоту через резинку	Развитие моторики движений	Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков	Даёт оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы	Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи	Учится правильно оценивать своё самочувствие и контролирует, как его организм справляется с физическими нагрузками	
			Освоение техники приземления на две ноги и на бок при прыжках в длину	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия	Применение правил техники прыжка в бок, длину		Освоение техники приземления при прыжках в длину. Освоение прыжка в бок через качающуюся скакалку	Рассказать о самоконтроле	
			Обучение разбегу и отталкиванию одной ногой при прыжках в длину	Обучение правильному дыханию при ходьбе, беге, прыжках, ОРУ		Объяснить технику разбега и отталкивания одной ногой при прыжках в длину с приземлением на две ноги	Освоение техники прямого разбега при прыжках в высоту через резинку и качающуюся скакалку		
			Освоение техники прыжка в длину с разбега	Способы восстановления дыхания		Объяснить технику прямого разбега при прыжках в высоту через резинку и качающуюся скакалку	Совершенствование техники разбега, отталкивания и приземления при прыжках в длину с разбега. Освоение прыгучести	Рассказать о значении занятий спортом для здоровья человека	
			Обучение технике выполнения упражнений в равновесии	Развитие моторики движений	Применяет правила равновесия	Описать технику разбега, отталкивания и приземления при прыжках в длину с разбега	Описывать упражнения для сохранения равновесия (стойка на носках, на одной ноге «ласточка», «цапля», ходьба по бревну). Совершенствовать координацию рук и ног в прыжках в длину с места и с разбега	Объяснить, где можно и где нельзя играть	
			Освоение техники метания мяча на дальность	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия	Соблюдать технику безопасности при метании мяча	Объяснить правила метания мяча	Освоение техники метания теннисного мяча одной рукой из-за головы с места и с разбега 4-5 шагов		
			Обучение прыжка через короткую скакалку	Обучение правильному	Развивает статическое и	Объяснение техники прыжков через короткую и длинную	Освоить обучение прыжкам на двух ногах через короткую	Рассказать технику безопасности на спортивной площадке	

				дыханию при ходьбе, беге, прыжках, ОРУ	динамическое равновесие	скакалку на двух ногах	скакалку, правильная работа рук и ног	во внеурочное время (весна, лето)	
			Обучение прыжкам через длинную скакалку	Способы восстановления дыхания	Применять правила о мерах предупреждения опасности в парках, во дворе весной и летом		Освоение обучения техники прыжков через длинную скакалку	Рассказать о самоконтроле	
Подвижные игры (с элементами футбола) – 4 часа									
			ТБ при занятиях физическими упражнениями на улице в летний период. Развитие выносливости – кросс. Обучение правилам игры в футбол.	Развитие моторики движений. Развитие координации движений в пространстве	Определяет признаки положительного влияния занятий физической культурой на успехи в учёбе	Описывает технику игровых действий и приёмов в футболе	Устанавливает связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
			Освоение техники ведения мяча ногой	Воспитание правильной осанки	Применяет технику ведения мяча	Описывает технику приёмов ведения мяча	Освоение техники ведения мяча ногой по прямой, по кругу, змейкой, обводя человека	Выявляет и устраняет типичные ошибки	
			Освоение техники передачи мяча в парах	Профилактики плоскостопия			Совершенствовать навыки ходьбы и бега (ходьба со сменой длины и частоты шага, бег в быстром темпе). Освоение техники передачи мяча в парах на месте и в движении	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
			Освоение техники удара мяча по воротам	Обучение правильному дыханию при «рваном» беге			Совершенствование техники ходьбы и бега (ходьба и бег по прямой в шеренгах, по разметкам, челночный бег). Освоение техники удара мяча в парах и по воротам с места и в движении	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815826

Владелец Терентьева Надежда Владимировна

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024