

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Тульской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

Протокол №8
от «29» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР


Зацарная Е.Б.
Протокол №8
от «29» июня 2022 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (7.2 вариант)
обучающихся во 2 классе на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гладышева Наталья Николаевна
учитель начальных классов

п. Метростроевский 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Приказ Минобробразования России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;
4. При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2019.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура" На изучение физической культуры во 2 классе отводится 1 часа в неделю, 34 уч. недели

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически 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 образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования

на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.

Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10м.

Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180

Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.

Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.

Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.

Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.

Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча на заданное расстояние.

Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.

О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.

Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев

Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.

Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на бревне

Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.

Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лыжная подготовка. Техника безопасности

Прохождение ступающим шагом 1500 м.

Передвижение ступающим шагом.

Передвижение ступающим шагом.

Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".

Поворот " переступанием".

Основы знаний. Скользящий шаг с палками.

Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.

Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.

Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета. Дистанция 1000 м.

Основы знаний. Техника безопасности.

Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.

Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.

Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.

Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.

Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Наименование разделов, и тем уроков	кол-во часов
1.	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1
2.	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10м.	1
3.	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1
4.	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	1
5.	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	1
6.	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1
7.	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
8.	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1
9.	Метание мяча на заданное расстояние.	1

10.	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1
11.	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.	1
12.	Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев	1
13.	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1
14.	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на бревне	1
15.	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1
16.	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1
17.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
18.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по три.	1
19.	Лыжная подготовка. Техника безопасности	1
20.	Прохождение ступающим шагом 1500 м.	1
21.	Передвижение ступающим шагом.	1
22.	Передвижение ступающим шагом.	1
23.	Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".	1
24.	Поворот " переступанием".	1
25.	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1
26.	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1
27.	Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1
28.	Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета. Дистанция 1000 м.	1
29.	Основы знаний. Техника безопасности.	1
30.	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1
31.	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
32.	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
33.	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
34.	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
 Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
 Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
 Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В.,
 Издательство«Академкнига/Учебник»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.Лях, В, И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И, Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.
- 2.Лях, В, И, Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО«Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
- 3.Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
- 4.Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт,-1998.

5.Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Музыкальный центр
2. Аудиозаписи
3. Проектор
4. Экран
5. Ноутбук
6. Видеоматериалы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Козел гимнастический
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4. Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
6. Палка гимнастическая
7. Скакалка детская
8. Мат гимнастический
9. Гимнастический подкидной мостик
10. Кегли
11. Обруч
12. Рулетка измерительная