

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Червоновская средняя общеобразовательная школа – детский сад»
Нижнегорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения
учителей начальных классов

Протокол от «___» _____ 2023г. № _____

Руководитель МО _____ А.А.Сологуб

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора школы по УВР

_____ Н.В.Нечитайло

«___» _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБОУ

«Червоновская СОШДС»

№ ___ от «___» _____ 2023г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающегося 2 класса
Данилова Николая**

(индивидуальное обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе, вариант 7.2 ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ,
обучение на дому)

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 1 год (2023/2024 учебный год)

Программа составлена на основе: Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Составитель программы:
учитель начальных классов
МБОУ «Червоновская СОШДС»
Сологуб Алла Анатольевна

с.Червоное, 2023г.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся с задержкой психического развития разработана на основе следующих нормативных документов:

- федерального государственного стандарта начального общего образования;
- Авторской программы в 1-4 классах Е.А. Лутцевой, Т.П. Зуевой «Технология» в 1-4 классах;
- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Червоновская средняя общеобразовательная школа - детский сад» Нижнегорского района Республики Крым;
- Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Червоновская средняя общеобразовательная школа – детский сад» Нижнегорского района Республики Крым;
- Локального акта МБОУ «Червоновская СОШДС» «Положение о рабочей программе», «Положение об адаптированной рабочей программе для детей с ОВЗ учителя-предметника МБОУ «Червоновская СОШДС»;
- Методических рекомендаций для общеобразовательных организаций Республики Крым о преподавании предмета «Физическая культура».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		
1	Базовая часть	84	Аудиторно	Самостоятельно
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Подвижные игры	18	6	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	6	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	7	14

1.5	Кроссовая подготовка	21	7	14
1.6	Плавание	3	1	2
1.7	Лыжные гонки	3	1	2
2	Вариативная часть	18		
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	6	12
	Итого	102	34	68