

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Ольгинского муниципального округа

МКОУ "СОШ с.Весёлый Яр"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО




Л.И. Аржанникова

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Н.В. Бильдянова

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора



Е.В. Режина

Приказ №60 от «31» 08
2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 7.1)

для обучающихся 2 класса

с.Весёлый Яр 2023

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре во 2 классе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), вариант 7.1, разработана на основе основополагающих документов современного Российского Образования.

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее – ФГОС), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 №373 (с изм. от 26.10.2010, 22.09.2011, 18.12.2012, 29.12.2014, 18.05.2015, 31.12.2015)

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);

- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Учебного плана МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» на 2023-2024г.

Данная программа дает возможность детям с ОВЗ:

- освоить основную образовательную программу на доступном им уровне;
- повысить уровень личностного развития и образования;
- восполнить пробелы предшествующего обучения и воспитания;
- повысить уровень познавательной и эмоционально – личностной сферы.

и предусматривает:

- организацию без барьерной, развивающей предметной среды;
- создание атмосферы эмоционального комфорта;
- формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия особенностей и возможностей каждого ребенка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической

культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Место учебного предмета в учебном плане.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 2 класс (вариант 7.1) рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Срок реализации адаптированной рабочей программы по физической культуре (вариант.7.1) – 1 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультминутки 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.

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.

Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности. Развитие координации и выносливости. Преодоление малых препятствий. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие выносливости и координации. Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 3 минут. Чередование ходьбы и бега.

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 закалывающими 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 физкультминуток 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 кроссовой 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	13			
2.2	Кроссовая подготовка	12			
2.3	Подвижные и спортивные игры	10			
2.4	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.5	Подвижные игры на основе баскетбола	16			
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Тема урока	Всего	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
				Контрольные работы	Практические работы		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	Знания о физической культуре	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	Физическое развитие и его измерение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	Занятия по укреплению здоровья	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4		Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Модуль "Легкая атлетика". Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Ходьба и бег. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Челночный бег. Игра «К своим флажкам».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Бег с ускорением (30 м). Подтягивание на перекладине. Игра «Хитрая лиса».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Выполнение тестов-Подтягивание на перекладине, Бег 30 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

9		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Тест: бег 1 км, поднятие туловища с положения лёжа.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Метание мяча в цель. Игра «Кто точнее бросит».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Прыжки в высоту 4-5 шагов разбега.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Спринтерский бег и ходьба.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Тест -поднятие туловища с положения лежа.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Прыжок в длину с разбега.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Прыжок в длину с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Метание в горизонтальную цель; вертикальную цель.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17		Модуль "Легкая атлетика". ТБ. Метание на дальность отскока от стены.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Бег по пересеченной местности 3 мин Чередование ходьбы и бега (бег — 60 м, ходьба —90 м).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

19		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба —90 м). Игра «Рыбаки и рыбки».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Бег с преодолением малых препятствий. Игра «Защита укреплений».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 60 м, ходьба —90 м). Игра «Команда быстроногих».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Бег по пересеченной местности до 6 мин Игра «Воробьи вороны».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Бег по пересеченной местности 3 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Равномерный бег 4 - 5 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

27		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Равномерный бег 7 - 8 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29		Модуль "Кроссовая подготовка". ТБ. Равномерный бег 9-10 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30		Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ. Игры с бегом. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31		Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ. Игры с прыжками и метанием. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32		Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ. Игры: «Западня», «Конники спортсмены».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33		Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ. Игры с бегом, прыжками и метанием Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34		Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ. Игры: «Зайцы в огороде», «Карлики и великаны».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

35		Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ. Игры: «Кто дальше бросит», «Салки на одной ноге».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36		Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37-38		Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Метко в цель».	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39		Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ. Игры: «Конники спортсмены», «У медведя во бору».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40-41		Модуль "Гимнастика с основами акробатики". ТБ. Висы. Строевые упражнения. Вис, стоя и лежа. В вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42-43		Модуль "Гимнастика с основами акробатики". ТБ. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке.	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44-46		Модуль "Гимнастика с основами акробатики". ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	3				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47-49		Модуль "Гимнастика с основами акробатики". ТБ. Упражнение в	3				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

		равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну.				
50		Модуль "Гимнастика с основами акробатики". ТБ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51		Модуль "Гимнастика с основами акробатики". ТБ. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52-53		Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола". ТБ. Ловля и передача мяча на месте.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54		Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола". ТБ. Ведение мяча на месте	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55		Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола". ТБ. Ведение на месте правой и левой рукой.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56-58		Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола". ТБ. Ловля и передача мяча в движении.	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59-61		Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола". ТБ. Ведение б/большого мяча в движении.	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62-64		Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола". ТБ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65		Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола". ТБ. «Школа мяча». Игра «Мяч в капитану».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

66-67		Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола". ТБ. «Школа мяча». Игры.	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ИТОГО			68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Учебник. 1-4 класс/Лях В.И., М.: Просвещение;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс/Лях В.И., М.: Просвещение;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262731

Владелец Ренжина Елена Викторовна

Действителен с 09.10.2023 по 08.10.2024