

<p>Рассмотрена на заседании ППк ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля  <u>Протокол № 1</u>  от « 26 » 08. 2020 г.</p> <p>Председатель ППк  <u>Андреянова Е.Н.</u></p>	<p>Принята на заседании Педагогического совета</p> <p>Протокол №1</p> <p>от <u>27 . 08 . 2020 г.</u></p>	<p><b>Утверждено</b>  к использованию в образовательном процессе  Директор ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля  О.А. Лозовская</p> <p>Приказ № 523  от « 31 » 08.2020 г.</p>
--	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура », 2 КЛАСС,

(адаптированная программа начального общего образования )

(обучение на дому)

обучающегося 2-В класса ПД

на 2020/2021 учебный год

Количество часов в год – 8,5

Количество часов в неделю –0,25ч

Разработана

Кондрашовой Е.А.  
учителем начальных классов

2020 г.

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по Окружающему миру составлена для обучающегося с ОВЗ, осваивающего АООП рекомендованную ПМПК. Для этой группы детей характерны особые образовательные потребности, специфика которых учитывается при определении видов деятельности на уроке. В программе учтены рекомендации ПМПК для обучения детей с трудностями в обучении, обусловленными задержкой психического развития различного характера. Данный ребенок с ОВЗ (задержка психического развития) обучается индивидуально на дому по варианту 7.2.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 классы) (Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. №373) (с последующими изменениями);
- Авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» в соответствии с ФГОС начального общего образования;

### **Особенности учащихся с ЗПР**

У учащихся с задержкой психического развития, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе, особые образовательные потребности заключаются в:

- учете особенностей работоспособности (повышенной истощаемости) школьников с ЗПР при организации всего учебно- воспитательного процесса;
- учете специфики саморегуляции (недостатков инициативности, самостоятельности и ответственности, трудностей эмоционального контроля) школьников с ЗПР при организации всего учебно-воспитательного процесса;
- обеспечении специальной помощи подростку в осознании и преодолении трудностей саморегуляции деятельности и поведения, в осознании ценности волевого усилия;
- обеспечении постоянного контроля за усвоением учебных знаний для профилактики пробелов в них вместе с щадящей системой оценивания;
- организации систематической помощи в усвоении учебных предметов, требующих высокой степени сформированности абстрактно- логического мышления.
- необходимости учета индивидуальной меры дефицита познавательных способностей (отставания в становлении учебно-познавательной деятельности) при установлении объема изучаемого учебного материала и его преподнесении;
- приоритете контроля личностных и метапредметных результатов образования над предметными;

организации длительного закрепления и неоднократного повторения изучаемого материала, опоры в процессе обучения на все репрезентативные системы, повышения доли наглядных (в том числе с применением ИТ) и практических методов обучения; минимизации невыполнимых требований к уровню отвлеченного, абстрактного мышления при выборе учебного материала и оценке предметных результатов образования.

### **Дополнительные основные задачи реализации содержания ФГОС для учащихся с ЗПР.**

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Описание места учебного предмета в учебном плане** На предмет физической культуры во 2 классе (надомное обучение) выделено — 8,5 ч (0,25 ч в неделю) Вариант 7.2

#### **Планируемые предметные результаты** *Знания о физической культуре:*

***Учащиеся научатся (узнают):***

- о физических упражнениях, их отличии от естественных движений;
- о появлении мяча, упражнений и игр с мячом;
- об истории зарождения древних Олимпийских игр;
- о возникновении первых спортивных соревнований;
- об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- проводить самостоятельно закаливающие процедуры (обтирание, обливание);
- анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- выполнять упражнения, развивающие быстроту и равновесие;
- совершенствовать точность броска малого мяча.

***Легкая атлетика:***

***Учащиеся научатся:***

- выполнять равномерный бег с последующим ускорением;
- выполнять броски малого мяча в цель;
- выполнять броски большого мяча стоя от груди и сидя из-за головы;
- выполнять прыжки на месте, в длину, через скакалку, с поворотом, через препятствия.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- осваивать технику бега различными способами;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжков и метания.

***Гимнастика с основами акробатики:***

***Учащиеся научатся:***

- строевым упражнениям - повороты кругом, перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом»;
- выполнять перекаты, кувырки вперед - назад, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- выполнять акробатические элементы из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

***Лыжные гонки:***

***Учащиеся научатся:***

- выполнять передвижения на лыжах;
- спуски со склона в основной стойке;
- выполнять подъёмы «лесенкой»;
- торможение «плугом»

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций,
- осваивать умения;

- соблюдать правила техники безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке и соблюдать температурный режим.

### ***Подвижные игры:***

***На материале раздела «Легкая атлетика»:*** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

***На материале раздела «Лыжные гонки»:*** «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

### ***На материале раздела «Спортивные игры»:***

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

## **2 класс**

### **Раздел 1 - Лёгкая атлетика 2 часа:**

- ходьба и бег
- прыжки
- метание

Усвоение основ легкоатлетических упражнений в беге, ходьбе, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего

развития координационных и кондиционных способностей.

Наиболее целесообразными в освоении во 2 классе правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м), правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель, правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.

### **Раздел 2 - Подвижные игры 2 часа:**

Во 2 классе дети должны играть в подвижные игры с применением прыжков, бега и метания. Это способствует лучшему усвоению программы и выработке навыков для применения их в жизни.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Раздел 3 - Гимнастика 1,5 ч:**

- строевые упражнения, акробатика
- строевые упражнения, висы
- опорный прыжок, лазание

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Раздел 4 - Лыжная подготовка 1 час:**

Напомнить ребятам о температурном режиме и форме одежды для занятий лыжной подготовкой. Рассказать о причинах травматизма и его избежание. Первые признаки обморожения и действия детей в такой ситуации.

Продолжить обучение и применение попеременный ходов. Способы спуска и подъёмы, способы торможения.

#### **Раздел 5 - Подвижные игры на основе баскетбола 2 часа:**

Владение баскетбольным мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Иметь представление о правилах игры. Уметь выполнять остановку после ведения мяча. Бросок мяча с места двумя руками от груди; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

### *Тематическое планирование 2 класс*

<i>Номер урока</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Кол-во по 0,25 часа</i>	<i>Дата проведения</i>
1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	1	
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно.	1	
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег.	2	
4	Развитие скоростных и координационных способностей.		
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
6	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
8	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	

10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
12-13	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
14- 15	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
16-17	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
18-19	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
20- 21	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
22 - 23	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
24- 25	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
26	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
27	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
28- 29	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
30	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	1	
31	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	1	
32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	
34	Подведение итогов	1	



	Итого	8,5 часов	
--	-------	--------------	--