

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Л. САВЕЛЬЕВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрено и одобрено
На заседании ШМО
Протокол № 1
«31» августа 2023г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Е.В. Вавилкина
«31» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
 Ю. А. Собко
Приказ №336 от «31» августа 2023г.

Адаптированная рабочая программа начального общего образования
(индивидуальное обучение на дому)
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 2-г класса
(вариант 5.2)
на 2023/2024 учебный год

Составитель:
Алиева Лемара Замировна

Судак, 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННЫМ ПОДПИСЬЮ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМ.
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Л. САВЕЛЬЕВА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СУДАК РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**, Собко Юлия Александровна, Директор

07.02.24 09:08 (MSK)

Сертификат 00D09A63C976156AE97E136077E8F9E775

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Пояснительная записка

Адаптированная программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

К концу учебного года учащиеся должны овладеть базовым уровнем освоения учебной программы по физической культуре.

Место учебного предмета в учебном плане

В втором классе, в соответствии с Образовательной программой школы, на изучение предмета физической культуры отводится - 05 ч. в неделю (17 часов в год)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся**:

- ✓ 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.
- ✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Понятие о физической культуре, зарождение и развитие физической культуры, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви инвентаря для занятий физическими упражнениями. Способы передвижений человека. Основные двигательные качества.

Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильной осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления с глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая Атлетика. Гимнастика с основами акробатики. Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры. Настольный теннис.

Способы физической 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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев

тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Количество учебных часов	Темы занятий	Содержание занятий
1			1ч	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Ходьба. Виды ходьбы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» Упражнения в ходьбе (на внутренней и внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, в присяде, полуприсяде). ОРУ. Развитие координационных способностей.
2			1ч	Скелет и мышцы человека. Виды бега.	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Виды бега (бег в среднем темпе с соблюдением дистанции, правым левым, боком, спиной вперёд). Игра «Пустое место». Бег с высокого старта.
3			1ч	Осанка человека. Бег до 30 м.	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя. Упражнения на формирования осанки. Упражнения в ходьбе, беге. Бег до 30 м. Развитие скорости.
4			1ч	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.

				Прыжок в длину в длину с места.	Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств
5			1ч	Правильный режим дня. Прыжок в длину в длину с места.	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств
6			1ч	Закаливание. Метания малого мяча в цель.	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком). Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места).
7			1ч	Оценка правильности осанки. Челночный бег 3*10 м.	Контроль осанки в положении сидя и стоя. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной). Челночный бег 3*10 м. Развитие скорости, координации.
8			1ч	Ловля и передача мяча на месте.	Общеразвивающие упражнения с мини баскетбольными мячами. Движения по залу без мяча в стойке баскетболиста. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Передачи. Эстафета с передачей мяча.
9			1ч	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Лазание по	Движения руками вперед, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны

				гимнастической стенке разными способами.	вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки. Лазание по гимнастической стенке, разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по наклонной скамейке. Игры «Белые медведи», «Дракон, принцесса, самурай».
10			1ч	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Кувырок вперёд, назад.	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове Группировка. Кувырок вперёд из положения присед. Два кувырка слитно. Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь».
11			1ч	Физические упражнения для профилактики плоскостопия Стойка на лопатках, полушпагат.	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Стойка на лопатках. Полушпагат. Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь».
12			1ч	Игра «Русская лапта».	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Игра «Русская лапта»
13			1ч	Игры «Хвост дракона», «Штандр».	Игра «Хвост дракона», «Штандр». Развитие скоростно-силовых способностей.

14			1ч	Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике.	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»); передвижения в колонне с изменением скорости). Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Игры «Белые медведи», «Дракон, принцесса, самурай».
15			1ч	Физические упражнения для расслабления мышц Ползание по-пластунски. Упражнения для формирования правильной осанки.	Расслабление мышц в положении лёжа на спине. Ползание по-пластунски. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Рыбак и рыбка». Развитие координации.
16			1ч	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Опорный прыжок.	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками). Запрыгивание на козла в упор присев.

					Запрыгивание на козла в сед. Опорный прыжок. П/и «Зайцы в норке».
17			1ч	Оценка основных двигательных качеств	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягивание на перекладине), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 3*10 м.).