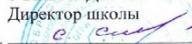


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. АВЕРЬЯНОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОГАТОВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы

 Семин С.В.

Приказ № 103/2 от 30.08.2019

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре во 2 классе
на 2019-2020 учебный год
на ученика Привалова Александра
(1 час в неделю)**

Составитель: Попова Наталья Владимировна

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

 Семина В.И.

Дата: 30.08.2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель ШМО:

 Уркина П.А.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 2 класса составлена соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, (в редакции приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357, от 31 декабря 2015 г. № 1576);
- Адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития в соответствии с ФГОС ОВЗ НОО (вариант 7.2)
- Авторской программы «Физическая культура в 1-4 классах» В.И. Ляха, А.А. (М.: Просвещение, 2015).

Для обучения используются учебники «Физическая культура», 1-4 класс, Лях В.И., 2015, издательство «Просвещение», Москва, 2015.

На изучение предмета Физическая культура отведено 1 час в неделю

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика.

- Инструктаж по ТБ и охране труда №. Строевые упражнения расчёт на первый-второй.
- Бег 30 м.
- Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 – 4м.
- Прыжки через качающуюся скакалку.
- Челночный бег 3х10м.
- Правила выполнения упражнений
- Ходьба с изменением скорости и направления движения. Медленный бег до 1,5мин.
- Встречная эстафета с этапом до 30м. Комплекс УГГ.
- Метание мяча с места на дальность.
- Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед.
- Подтягивание на перекладине.
- Метание мяча 1кг из-за головы сидя.
- Упражнения у гимнастической стенки.
- Упражнения с гимнастической скакалкой.
- Ведение мяча в шаге. Передачи обеими руками в парах
- Прыжки в длину с места.
- Метание набивного мяча из разных положений.
- Подтягивание. Игры с набивными мячами 1 кг.
- Ходьба на носках, пятках повороты переступанием.
- Метание мяча в вертикальную цель с 3-6м.
- Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега высота 40-50см.
- Перестроения и размыкание на вытянутые руки
- Прыжки в длину с разбега 6-8 шагов.
- Встречная эстафета с передачей палочки на дистанции 30м.
- Челночный бег 3х10м.

Гимнастика

- Инструктаж по ТБ и охране труда №. Строевые упражнения расчёт на первый-второй.

- Упражнения с гимнастическими палками.
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев..
- Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе и подтягиваясь.
- Кувырок вперёд.
- Стойка на лопатках согнув ноги.
- Акробатическое соединение 4-5 элементов.
- Сойка на лопатках.
- Перекат вперёд из стойки на лопатках до упора присев.
- Полоса препятствий 5-6 препятствий.
- Подтягивание сидя на канате.
- Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватыванием рук и перестановкой ног.
- Ходьба по рейке гимнастической скамейке..
- Ходьба по бревну высотой 60см.
- Ходьба по бревну перешагивая мячи.
- Повороты на носках на рейке скамейки.
- Челночный бег 3x10м.
- «Мост».
- Отжимание.

Основы знаний по физической культуре (в процессе урока)

- Здоровый образ жизни и как вы его характеризуете.
- Современное Олимпийское движение.
- Гимнастика как Олимпийский вид спорта.
- Роль физической культуры в развитии личности.
- Современное Олимпийское движение.
- Значение занятий физкультурой на свежем воздухе.
- Значения лыжной подготовки в развитии физических качеств.
- Зимние Олимпийские виды спорта.
- Лёгкая атлетика как Олимпийский вид спорта.
- Значение лёгкой атлетики в развитии физических качеств.
- Правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

