

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8  
городского округа Чапаевск Самарской области

**Адаптированная рабочая программа  
обучающегося 2 «А» класса по предмету  
«Физическая культура»  
(интегрированное обучение в составе общеобразовательного класса)**

2020-2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 2 класса с диагнозом ЗПР, обучающиеся в условиях инклюзии. Согласно выписке из заключения ПМПК данные обучающиеся физически развиты и не имеют ограничений для занятий физической культуры.**

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- примерной рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура». Предметная линия учебников В. И. Ляха, М., Просвещение, 2019г.
- учебника для общеобразовательных школ «физическая культура» 1-4 классы, М., Просвещение, 2019 г;
- учебного плана ГБОУ СОШ № 8 г. о. Чапаевск.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Календарно-тематическое планирование во 2 классе**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>ТЕМА УРОКА</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>
1.1		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
1.2		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1
1.3		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1
1.4		Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
1.5		Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
1.6		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2
1.7		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
1.8		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
1.9		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
1.10		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>		<b>13</b>
2.1		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игра «К своим флажкам».	1
2.2		Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2
2.3		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	3
2.4		Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	3
2.5		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	4
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>
3.1		Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1
3.2		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2

3.3		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	2
3.4		Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1
3.5		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыслы стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание «Змейка».	
3.6		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	6
3.7		Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «	3
<b>4</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		<b>6</b>
4.1		Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	
4.2		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй»	3
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>
5.1		Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж.	1
5.2		Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	3
5.3		Ступающий шаг без палок «Играй, играй 2 мяч не теряй»	2
5.4		Ступающий шаг с палками. Подвижная игра «Играй, играй - мяч не теряй».	2
5.5		Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Играй, играй - мяч не теряй».	3
5.6		Скользящий шаг с палками. Игра «Школа мяча».	3
5.7		Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	3
5.8		Подъемы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	2
5.9		Подъем лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1
5.10		Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1
<b>6</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола.</b>		<b>6</b>
6.1		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
6.2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
6.3		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
6.4		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1
6.5		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2
<b>7</b>	<b>Подвижные игры</b>		<b>13</b>
7.1		Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки».	1
7.2		Подвижная игра «Лисы и куры»	4

7.3		Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	2
7.4		Подвижная игра «К своим флажкам»	3
7.5		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	3
<b>8</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
8.1		Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
8.2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	3
8.3		Прыжок в длину с места. Эстафеты.	3
8.4		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	2
8.5		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Игра «Точный расчёт»	1
8.6		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	4
<b>ИТОГО</b>			<b>102</b>