

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МС  
 Т.В.Черданцева  
Протокол №1 от 21 08. 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
ИО директора МБОУ СОШ №8  
 Т.В.Черданцева  
Приказ № 124 от 21 08. 2020 г.

# Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения

---

Предмет *Физическая культура*  
Класс *2б*  
Учебный год *2020-2021*

Учитель: *Орлова Екатерина Михайловна*

г. Новочеркасск  
2020 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к адаптированной программе по физической культуре для 2б класса на 2020-2021 уч. год**

#### **(индивидуальное обучение)**

Рабочая программа по физической культуре для 2 а, б классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Физическая культура» для 1-4 классов под общей редакцией *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*.

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 102 часов по 3 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура» 1-4 классы *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*.

Программа отображает содержание обучения предмету физическая культура с учетом особых образовательных потребностей учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Сущность специфических для варианта 1 образовательных потребностей в реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы, что позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Учебный предмет «физическая культура» в начальной школе является ведущим, обеспечивающим формирование общеучебных умений и познавательной деятельности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1.

Болеющие дети нуждаются в специализированной помощи, индивидуальной программе и особом режиме. Психофизическое нарушение не отрицает человеческой сущности, способности чувствовать, переживать, приобретать социальный опыт. Каждому ребенку необходимо создать благоприятные условия развития, учитывая их индивидуальные образовательные потребности и способности.

В основе программы заложены следующие принципы:

- гуманность – вера, в возможности ребенка, позитивный подход;
- реалистичность – учет реальных возможностей, возрастные и личностные особенности;
- адекватность – право ребенка выбирать из предложенного максимального объема информации, сколько он может усвоить.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель** изучения физической культуры в I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. **Задачами выступают:**

- Коррекция нарушений физического развития;

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Целью рабочей программы по физической культуре для 2 класса является формирование основ физической культуры личности, которая включает в себя ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

- Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
- Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
- Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

На изучение физической культуры во 2 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ №8 на 2020-2021 учебный год отводится 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по физической культуре во 2б классе запланировано 99 часов (календарное тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

1 четверть - 26 ч

2 четверть – 23 ч

3 четверть - 28 ч

4 четверть – 22 ч

Прохождение программного материала во 2б классе будет обеспечено за счет прохождения темы «Гимнастика » за 31 час; темы «Легкая атлетика» за 27 часов; темы «Подвижные игры» за 37 часа.

### **Планируемые результаты освоения физической культуры во 2б классе на 2020-2021 уч. Год (индивидуальное обучение)**

#### **Личностные**

*У учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.
- 

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

#### **Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

### **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Содержание программного материала по физической культуре во 2б классе  
на 2020-2021 учебный год  
(индивидуальное обучение)**

№ п/п	Название раздела курса	Кол-во часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	4	Индивидуальный	Измерять частоту сердечных сокращений; Оказывать первую помощь при травмах; Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности; Составлять индивидуальный режим дня.
2	Гимнастика с элементами акробатики:	31	Индивидуальный	Строиться в шеренгу и колонну; Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; Выполнять наклон вперед из положения стоя; Выполнять подъем туловища за 30с на скорость; Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; Выполнять вис на время; Проходить станции круговой тренировки; Выполнять раз-

				<p>личные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; Лазать по канату; Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине; Выполнять висы не перекладине; Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;</p> <p>Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;</p> <p>Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.</p>
<b>3</b>	Легкая атлетика	<b>27</b>	Индивидуальный	<p>Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; Технике высокого старта;</p> <p>Пробегать на скорость дистанцию 30м; Выполнять челночный бег 3x10 м; Выполнять беговую разминку; Выполнять метание как на дальность, так и на точность; Технике прыжка в длину с места;</p> <p>Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;</p> <p>Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;</p> <p>Бегать различные варианты эстафет; Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; Метать гимнастическую палку ногой; Преодолевать полосу препятствий; Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;</p>
<b>4</b>	Подвижные игры	<b>39</b>	Индивидуальный	<p>Играть в подвижные игры;</p> <p>Руководствоваться правилами игр;</p> <p>Выполнять ловлю и броски мяча в парах;</p>

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2б классе на 2020-2021 уч. год  
(индивидуальное обучение)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во уроков	Дата	
			предполагаемая	по факту
<b>1 четверть – 26 часов</b>				
<b>Знания о физической культуре (4ч)</b>				
1	Организационно-методические указания.	1		
2	Режим дня.	1		
3	Физические качества.	1		
4	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (31)</b>				
5	Упражнения на координацию движений.	1		
6	Наклоны вперед из положения стоя.	1		
7	Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1		
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		
9	Вис на время.	1		
10	Кувырок вперед.	1		
11	Кувырок вперед с трех шагов.	1		
12	Кувырок вперед с разбега.	1		
13	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1		
14	Стойка на лопатках, «мост».	1		
15	Круговая тренировка.	1		
16	Стойка на голове.	1		
17	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		
18	Различные виды перелезаний.	1		
19	Вис двумя ногами на перекладине.	1		
20	Круговая тренировка.	1		
21	Прыжки через скакалку.	1		

22	Прыжки через скакалку в движении.	1		
23	Круговая тренировка.	1		
24	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1		
25	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1		
26	Комбинация на гимнастических кольцах.	1		
<b>2 четверть – 23 час</b>				
27	Вращение обруча.	1		
28	Варианты вращения обруча.	1		
29	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1		
30	Круговая тренировка.	1		
31	Круговая тренировка.	1		
32	Виса на время.	1		
33	Наклон вперед из положения стоя.	1		
34	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		
35	Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1		
<b>Легкая атлетика (27 ч)</b>				
36	Бег на 30 м с высокого старта.	1		
37	Техника челночного бега.	1		
38	Челночный бег 3 x 10 м.	1		
39	Техника метания мешочка на дальность.	1		
40	Метание мешочка на точность.	1		
41	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
42	Прыжок в длину с разбега.	1		
43	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
44	Метание малого мяча на точность..	1		
45	Прыжки в длину с места.	1		
46	Усложненная полоса препятствий.	1		
47	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1		
49	Прыжок в высоту спиной вперед.	1		

<b>3 четверть – 28 часов</b>			
50	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	
51	Знакомство с мячами – хопами.	1	
52	Прыжки на мячах – хопах.	1	
53	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	
54	Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.	1	
55	Прыжки в длину с места.	1	
56	Техника метания на точность (разные предметы).	1	
57	Метание малого мяча на точность.	1	
58	Беговые упражнения.	1	
59	Бег на 30 м с высокого старта.	1	
60	Челночный бег 3 х 10 м.	1	
61	Метание мешочка (мяча) на дальность.	1	
62	Бег на 1000 м.	1	
<b>Подвижные игры (39 ч)</b>			
63	Подвижные игры.	1	
64	Подвижная игра «Кот и мыши».	1	
65	Ловля и броски малого мяча в парах.	1	
66	Подвижная игра «Осада города».	1	
67	Броски и ловля мяча в парах	1	
68	Ведение мяча.	1	
69	Ведение мяча.	1	
70	Упражнения с мячом.	1	
71	Упражнения с мячом.	1	
72	Подвижные игры.	1	
73	Подвижная игра «Белочка – защитница».	1	
74	Броски и ловля мяча в парах .	1	
75	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	
76	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	

77	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1		
<b>4 четверть – 22 час</b>				
78	Эстафеты с мячом.	1		
79	Эстафеты с мячом.	1		
80	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1		
81	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1		
82	Круговая тренировка.	1		
83	Подвижные игры.	1		
84	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
85	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1		
86	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1		
87	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1		
88	Круговая тренировка.	1		
89	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1		
90	Подвижные игры на площадке.	1		
91	Подвижные игры на площадке.	1		
92	Подвижная игра «Хвостики».	1		
93	Подвижные игры.	1		
94	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
95	Подвижные игры с мячом. Волейбол.	1		
96	Подвижные игры с мячом. Пионербол.	1		
97	Подвижные игры на основе баскетбола.	1		
98	Игра «Лисицы и вороны».	1		
99	Игры по выбору учащихся.	1		

## *Литература*

### *Для учителя*

1. В.И.Лях . «Физическая культура» :1-4 класс. – М.: Просвещение , 2016г .
2. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение,2016.

Для учащихся

1.В.И.Лях . «Физическая культура» :1-4 класс. – М.: Просвещение , 2016г .

**Проведение зачётно-тестовых уроков**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			
		«5»	«4»	«3»	
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>
		д	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
		д			
4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>115</b>
		д	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>110</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>
		д	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>60</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>
		д	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>
7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
		д	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
9	Метание т/м (м)	м	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>