

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Управление образования администрации города Тулы**

**МБОУ ЦО № 13**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей  
начальных классов  
руководитель МО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Храповицкая Е.С.

Протокол №5 от «28» 08  
2023 г.

Нефедова С.В.

Протокол №5 от «28» 08  
2023 г.

Кучина Л.А.

Приказ №109 от «29» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Адаптированная программа для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья (ОВЗ)  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 1-2 класса**

**г. Тула 2023**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре в 1-2 классе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), вариант 7.1, разработана на основе основополагающих документов современного Российского Образования.

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее – ФГОС), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 №373 (с изм. от 26.10.2010, 22.09.2011, 18.12.2012, 29.12.2014, 18.05.2015, 31.12.2015)

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
  - Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Учебного плана МБОУ ЦО №13 им. Е.Н. Волкова

Адаптированная рабочая программа по физической культуре ориентирована на использование учебно – методического комплекта по предмету:

### 1.1.7.1.3.1 Лях В.И. Физическая культура 1 -4 классы, Издательство «Просвещение»

Адаптированная рабочая программа разработана с учетом психофизических возможностей, обучающихся с задержкой психического развития 2 класса.

Данная программа дает возможность детям с ОВЗ:

- освоить основную образовательную программу на доступном им уровне;
- повысить уровень личностного развития и образования;
- восполнить пробелы предшествующего обучения и воспитания;
- повысить уровень познавательной и эмоционально – личностной сферы.

и предусматривает:

- организацию без барьерной, развивающей предметной среды;
- создание атмосферы эмоционального комфорта;
- формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия особенностей и возможностей каждого ребенка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### Место учебного предмета в учебном плане.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 1-2 класс (вариант 7.1) рассчитана на 68часов в год, 2 часа в неделю.

Срок реализации адаптированной рабочей программы по физической культуре (вариант.7.1) – 1 год

## Планируемые результаты освоения учебного

## **предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее целей;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Метапредметные результаты:**

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных занятий, отбор способов их исправления;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

### **Предметные результаты:**

- изложение фактов истории развития физической культуры в Древней Руси;
  - представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);
  - представление о закаливании организма (обливание и душа);
  - бережно обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, формирование основных физических качеств.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

### Легкая атлетика (29 ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами – хлопами. Прыжки на мячах – хобах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 X 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

### Гимнастика с элементами акробатики (19 ч)

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. Тестирование вися на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка.

Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

### Лыжная подготовка (9 часов)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

### Подвижные и спортивные игры (на каждом уроке)

Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Контрольный урок по броскам мяча через

волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи - вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

## Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

### 1-2 класс

Тема	Кол-во часов	Примечание
Лёгкая атлетика	29	Подвижные игры на каждом уроке
Гимнастика	19	Подвижные игры на каждом уроке
Лыжная подготовка	9	Подвижные игры на каждом уроке
Спортивные игры	11	Подвижные игры на каждом уроке
Итого:	68	

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре, 1-2класс**

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Дата проведения	
	Тема урока		План.	Факт
<b>Лёгкая атлетика (18ч)</b>				
1	Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучить ходьбе и бегу. Подвижная игра «Займи своё место».	1ч		
2	Первичный инструктаж. Обучить строевым упражнениям. Обучить технике бега на 30 м с высокого старта. Игра «Займи своё место».	1ч		
3	Совершенствовать технику челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Мышеловка».	1ч		
4	Обучить технике метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мышеловка».	1ч		
5	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Игра «Поймай меня».	1ч		
6	Обучить прыжкам на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра "Командные хвостики"	1ч		
7	Обучить технике прыжка в длину с разбега. Игра "Флаг на башне".	1ч		
8	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Салки».	1ч		
9	Провести тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра "Бездомный заяц".	1ч		
10	Провести тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра "Бездомный заяц".	1ч		
11	Провести тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра " Волк во рву».	1ч		
12	Провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы».	1ч		
13	Провести тестирование виса на время. Подвижная игра " Ловля обезьян".	1ч		
14	Познакомить с режимом дня. Повторить различные варианты подлезаний. Подвижная игра « Кот и мыши»	1ч		
15	Разучить ловлю и броски малого мяча в парах. Подвижная игра "Салки."	1ч		
16	Совершенствовать технику бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра "Осада города".	1ч		
17	Совершенствовать технику ведения мяча. Подвижная игра "Ночная охота".	1ч		
18	Разучить упражнения с мячом. Подвижная игра «Ночная охота».	1ч		
<b>Гимнастика (14ч)</b>				
19	ТБ во время занятия гимнастикой. Повторить технику выполнения кувырка вперед. Подвижная игра "Удочка".	1ч		

20	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед с трех шагов. Подвижная игра "Удочка".	1ч		
21	Разучить усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Колдунчики».	1ч		
22	Повторить технику выполнения стойка на лопатках, мост. Подвижная игра "Волшебные елочки".	1ч		
23	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове. Подвижная игра «Хвостики».	1ч		
24	Совершенствовать технику лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Белочка-защитница".	1ч		
25	Совершенствовать технику выполнения различных видов перелезаний. Подвижная игра "Удочка"	1ч		
26	Разучить вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Удочка»	1ч		
27	ТБ «Прыжки на скакалке» Повторить технику прыжков со скакалкой. Подвижная игра «Горячая линия».	1ч		
28	Обучить прыжкам со скакалкой в движении. Подвижная игра "Горячая линия.»	1ч		
29	Совершенствовать технику прыжков со скакалкой в движении. Подвижная игра Бездомный заяц»	1ч		
30	Обучить технике вращения обруча. Подвижная игра «Медведи и пчелы.»	1ч		
31	Познакомить с различными вариантами вращения обруча. Подвижная игра "Ловишки".	1ч		
32	Совершенствовать технику выполнения вариантов вращения обруча. Подвижные игры "Два Мороза".	1ч		
<b>Лыжная подготовка (9ч)</b>				
33	Охрана труда во время занятия лыжной подготовкой. Повторить технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Игра «Догонялки».	1ч		
34	Совершенствовать технику поворотов переступанием на лыжах без палок. Игра «Догонялки».	1ч		
35	Совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками. Подвижная игра Салки на снегу».	1ч		
36	Повторить технику торможения падения на лыжах с палками. Игра "Салки на снегу".	1ч		
37	Повторить технику поворотов переступанием на лыжах с палками и обгон. Подвижная игра «Догонялки».	1ч		
38	Совершенствовать технику подъёма «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подвижная игра «Догонялки»	1ч		
39	Повторить технику передвижения на лыжах «змейкой». Подвижная игра «Накаты».	1ч		
40	Разучить технику подъёма на склон «елочкой». Подвижная игра «Накаты».	1ч		
41	Совершенствовать технику прохождения дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Обгонялки».	1ч		
<b>Гимнастика (5ч)</b>				
42	ТБ во время занятия «Гимнастикой». Совершенствовать приёмы выполнения круговой тренировки. Подвижная игра «Вышибалы».	1ч		
43	Провести упражнение по преодолению полосы препятствий. Подвижная игра "Удочка".	1ч		
44	Повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега.	1ч		

	Подвижная игра "Бегуны и прыгуны".			
45	Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега на результат. Подвижную игру "Бегуны и прыгуны".	1ч		
46	Повторить технику выполнения прыжка в высоту спиной вперед. Подвижная игра "Салки- дай руку."	1ч		
<b>Спортивные игры (11ч)</b>				
47	ТБ во время занятия спортивными играми. Повторить броски и ловля мяча в парах. Игра "Ловишка с мячом и защитниками".	1ч		
48	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», «сверху». Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».	1ч		
49	Разучить технику ведения мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра "Охотники и утки."	1ч		
50	Познакомить с различными вариантами эстафет с мячами. Подвижная игра "Охотники и утки".	1ч		
51-52	Совершенствовать упражнения и подвижные игры с мячом. Подвижная игра "Охотники и зайцы".	2ч		
53	Повторить технику броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	1ч		
54	Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижную игру «Точно в цель».	1ч		
55	Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1ч		
56	Повторить технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу». Подвижную игру «Точно в цель».	1ч		
57	Совершенствовать технику бросков набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра «Точно в цель».	1ч		
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>				
58	ТБ во время занятия лёгкой атлетикой. Повторить технику метания на точность. (разные предметы). Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	1ч		
59	Провести тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	1ч		
60	Продолжить работу над беговыми упражнениями. Подвижные игры «Колдунчики» и « Совушка».	1ч		
61	Провести тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	1ч		
62	Эстафета «Самый ловкий».	1ч		
63	Провести тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1ч		
64	Подвижная игра «Хвостики».	1ч		
65	Подвижная игра «Воробьи - вороны».	1ч		
66	Совершенствовать технику бега на 1000м. Подвижная игра «Воробьи - вороны».	1ч		
67	Итоговая проверочная работа промежуточной аттестации (тест). Подвижные игры с мячом.	1ч		
68	Подвижные игры.	1ч		



