

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Черноземненская средняя школа» Советского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Прущак Н.А.
Протокол № 1
от «20» 08. 2025 г.

Клименко В.В.
от «28» 08. 2025 г.

Прущак В.И.
Приказ № 155
от 28.08.2025

**РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(Вариант 7.2)
учебного предмета «Физическая культура»**

Класс - 2

Количество часов по учебному плану -68

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации программы : 1 год

Рабочая программа составлена учителем начальных классов Шестериковой А.Н.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта
начального общего образования

2025-2026 год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ от 6 октября 2009 г. № 373);
 2. Основной образовательной программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Черноземненская средняя общеобразовательная школа Советского района Республики Крым » начального общего образования ФГОС
 3. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ от 31 марта 2014 г. N 253)
 4. Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1-4 классов (далее Рабочая программа) является составной частью основной общеобразовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Черноземненская СШ».
 5. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014 г. с изменениями от 06.04.2015 г.)
- В программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету « Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Программа построена с учётом специфики усвоения учебного материала детьми, испытывающими трудности в обучении, причиной которых являются различного характера задержки психического развития и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. Для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях . – М.: Просвещение, 2012
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Общая характеристика предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет « Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня. (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика , подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- ☐ Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ☐ Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ☐ Овладение школой движений;
- ☐ Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- ☐ Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- ☐ Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- ☐ Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Личностные результаты:

- ☐ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ☐ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ☐ развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- ☐ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- ☐ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ☐ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ☐ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на□ безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества ;
- овладение начальными□ сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка□ систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и о его значении в спортивных играх с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдение питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу *Гимнастика с элементами акробатики*» - выполнять строевые упражнения (строится в шеренгу, в колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» - технике высокого старта, технике метания мешочка(мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3×10 м на время, рыгать в

длину с места и с разбега, набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

□ по разделу «*Лыжная подготовка*» - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1 км, подниматься на «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигать и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течение года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	14 ЧАС
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	15 ЧАС
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	12 ЧАСОВ
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	13 ЧАСОВ
5.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	14 ЧАСА
ИТОГО:	68ч.	

№ урока	Тема урока	Дата проведени я	Дата по факту
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Зарождение Олимпийских игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов	2.09	
2	Физическое развитие. Современные Олимпийские игры	5.09	
3	Сила как физическое качество. Физические качества	9.09	
4	Выносливость как физическое качество. Быстрота как физическое качество	12.09	
5	Гибкость как физическое качество	16.09	
6	Развитие координации движений	19.09	
7	Закаливание организма	23.09	
8	Утренняя зарядка	27.09	
9	Составление комплекса утренней зарядки	30.09	
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	4.10	
11	Строевые упражнения и команды	7.10	
12	Прыжковые упражнения	11.10	

13	Прыжковые упражнения	14.10	
14	Гимнастическая разминка	18.10	
15	Ходьба на гимнастической скамейке	21.10	
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	25.10	
17	Упражнения с гимнастическим мячом	8.11	
18	Упражнения с гимнастическим мячом	11.11	
19	Танцевальные гимнастические движения	15.11	
20	Танцевальные гимнастические движения	18.11	
21	Броски мяча в неподвижную мишень	22.11	
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	25.11	
23	Прыжок в высоту с прямого разбега	29.11	
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2.12	
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	6.12	
26	Бег с поворотами и изменением направлений	9.12	
27	Сложно координированные беговые упражнения	13.12	
28	Подвижные игры с приемами спортивных игр	16.12	
29	Игры с приемами баскетбола	20.12	
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	23.12	
31	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	27.12	
32	Прием «волна» в баскетболе	13.01	
33	Игры с приемами футбола: метко в цель	17.01	
34	Гонка мячей и слалом с мячом	20.01	
35	Гонка мячей и слалом с мячом	24.01	
36	Футбольный бильярд	27.01	
37	Футбольный бильярд	31.01	
38	Бросок ногой	3.02	
39	Бросок ногой	7.02	
40	Подвижные игры на развитие равновесия	10.02	
41	Подвижные игры на развитие равновесия	14.02	
42	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	17.02	
43	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	21.02	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	28.02	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива	3.03	

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	7.03	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	14.03	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	17.03	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	21.03	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	24.03	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	28.03	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	7.04	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	11.04	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	14.04	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	18.04	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	25.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	28.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	5.05	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	29.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	13.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	17.04	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	18.04	

	Подвижные игры		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	24.04	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	19.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	20.05	
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	23.05	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	24.05	
68	Итоговый урок. Подвижные игры	26.05	