****

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1); на основании авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» под редакцией В. И. Ляха. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год.

Адаптированная рабочая программа разработана с учетом психофизических возможностей, обучающихся с задержкой психического развития 1-4 классов.

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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по физической культуре**

Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее целей;

– умение активно включатся 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 закаливание организма (обливании 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 программы**

Рабочая программа по физической культуре во 2 классе рассчитана на 68 часов (2 час в неделю).

**Содержание программного материала**

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Со 2 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового содержания программы до уровня умений.

**В базовую часть входят:**

**Основы знаний о физической культуре.**

**Социально-психологические основы.**

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

**Приемы закаливания.**

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

**Естественные основы знаний.**

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

**Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.**

**Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты, упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

**Легкая атлетика.**

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

**Подвижные и спортивные игры.**

Изучение элементов игр в регби, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 7 |  |  |
| Итого по разделу | | 7 |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 9 |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 14 |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | 11 |  |  |
| 2.4 | Подвижные игры | 13 |  |  |
| Итого по разделу | | 47 |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во **2классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе**обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
*  выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​Физическая культура 1-4 классы/Лях В. И.Акционерное общество « Издательство «Просвещение»

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​Физическая культура 1-4 классы/Лях В. И.Акционерное общество « Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru/](http://www.edu.ru/)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

[https:uchi.ru](z)