

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск - Шахтинский

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методической кафедры гуманитарного,
художественно - эстетического и
оздоровительного цикла
МБОУ СОШ № 3
от 30.08.2021 № 2

подпись секретарь МО Храмченкова Ю.Г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

подпись Яценко Н.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 30.08.2021 № 246

Подпись руководителя  И.А. Золотова

Печать



АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 2 класс

Учитель: **Басакина Анастасия Евгеньевна**

на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха и требований к результатам общего образования.

Цель программы:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачами курса являются:

- формировать у детей крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Постановление Министерства общего и профессионального образования Ростовской области №7 от 21.12.2017 «Об утверждении Порядка Регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей-инвалидов, в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»

Цель программы формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения устной деятельности. Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

Повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной работоспособности в режиме учебной деятельности. Обогащение знаний о технике выполнения разделов программы по гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Воспитание воли, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей.

Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

В процессе освоения курса у учащихся школы формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

— Учебная программа характеризуется: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет. На его преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. На основании основного календарного графика МБОУ СОШ №3 программа скорректирована на 94 часа.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов. Основная литература для учителя Лях В.И.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты:

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

в доступной форме объяснять правила (технику) анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

владеть знаниями теоретических действий из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Раздел содержание учебной программы:

Теоретические знания: физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Раздел гимнастика (17 час)

Умение подавать организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»;

Теоретические знания:

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий,

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Признаки правильной осанки. Значение напряжения и расслабления. Умение составлять комплексы утренней зарядки и общеразвивающих упражнений.

Раздел Лёгкая атлетика (38час)

Понятия эстафета, команды «старт», «финиш», длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.

Теоретические знания:

об истории Олимпийских игр;

о физических качествах и правилах измерения уровня своего развития;

о правилах использования закаливающих процедур;

Раздел Подвижные и спортивной игры баскетбол (39 часа).

Теоретические знания.

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма

Спортивные игры: баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

№	Тема	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика.	14
	Кроссовая подготовка.	21
1.3	Гимнастика	18
1.4	Подвижные игры	18
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
	Итого:	94

Календарно-Тематическое планирование

№ п/п	№ раздела и темы	Тема урока	Дата план.	Дата факт.	Примечание
		Легкая атлетика(11ч)			
1.	1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, Т.Б. Гигиена одежды и обуви.	02.09.21		
2.	1.2	Занятия для развития движений в суставах. Познакомиться с понятиями «Старт», «Финиш».	06.09.21		
3.	1.3	Название снарядов, элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	07.09.21		
4.	1.4	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	09.09.21		
5.	1.5	Значение утренней зарядки.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	13.09.21		
6.	1.6	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. ».	14.09.21		
7.	1.7	Физическая нагрузка и отдых. Первая помощь при травмах (ушиб, потертости)	16.09.21		
8.	1.8	«Значение физической культуры в жизни человека»	20.09.20		
9.	1.9	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	21.09.21		
10	1.10	Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п	23.09.21		

11	1.11	Правила личной гигиены.	27.09.21		
		<i>Кроссовая подготовка (11ч)</i>			
12	2.1	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	28.09.21		
13	2.2	Упражнения для формирования правильной осанки.	30.09.21		
14	2.3	Графически изобразить простые комплексы общеразвивающих упражнений.	04.10.21		
15	2.4	Графически изобразить простые комплексы общеразвивающих упражнений.	05.10.21		
16	2.5	Физическое развитие. Осанка. Физические качества.	07.10.21		
17	2.6	Правила подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	11.10.21		
18	2.7	Физическая нагрузка и способы ее регулирования (дозирования);	12.10.21		
19	2.8	Описать технику бега длинные дистанции.	14.10.21		
20	2.9	Описать технику (Скандинавская ходьба)	18.10.21		
21	2.10	Описать технику бега средние дистанции.	19.10.21		
22	2.11	Описать упражнения для развития выносливости	21.10.21		
		<i>Раздел Подвижные Игры. (18ч)</i>			
23	3.1	Описать. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	25.10.21		
24	3.2	Судейство. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	26.10.21		
25	3.3	Описать. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	28.10.21		
26	3.4	Судейство. Игры «Белые медведи», «Космонавты»..	08.11.21		
27	3.5	Описать. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	09.11.21		

28	3.6	Судейство. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	11.11.21		
29	3.7	Описать. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	15.11.21		
30	3.8	Судейство. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	16.11.21		
31	3.9	Описать. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	18.11.21		
32	3.10	Судейство. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	22.11.21		
33	3.11	Описать. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	23.11.21		
34	3.12	Судейство. Игра «Невод»	25.11.21		
35	3.13	Описать. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	29.11.21		
36	3.14	Судейство. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	30.11.21		
37	3.15	Описать. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	02.12.21		
38	3.16	Судейство. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	06.12.21		
39	3.17	Описать. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	07.12.21		
40	3.18	Судейство. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	09.12.21		
		<i>Раздел Гимнастика (18ч)</i>			
41	4.1	Инструктаж ТБ. Умение подавать организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»;	13.12.21		
42	4.2	Графически изобразить комплексы упражнений с флажками.	14.12.21		
43	4.3	Графически изобразить комплексы упражнений с малыми обручами.	16.12.21		
44	4.4	Графически изобразить комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	20.12.21		

45	4.5	Графически изобразить комплексы упражнений со скакалками.	21.12.21		
46	4.6	Графически изобразить комплексы с набивными мячами.	23.12.21		
47	4.7	Графически изобразить комплексы упражнений с гимнастическими палками	27.12.21		
48	4.8	Графически изобразить элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке.	28.12.21		
49	4.9	Правила составления комплексов утренней зарядки;	30.12.21		
50	4.10	Разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных.	13.01.22		
51	4.11	Физическая нагрузка и способы ее регулирования (дозирования);	17.01.22		
52	4.12	Висы. Описать технику выполнения. Инструктаж ТБ при выполнении висов.	18.01.22		
53	4.13	Графически изобразить висы.	20.01.22		
54	4.14	Графически изобразить упражнения на гимнастическом бревне и на скамейке.	24.01.22		
55	4.15	Описать технику кувырка вперед.	25.01.22		
56	4.16	Описать технику кувырка назад.	27.01.22		
57	4.17	Описать технику «мост» из положения лежа.	31.01.22		
58	4.18	Графически изобразить акробатическую комбинацию.	01.02.22		
		<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр(24ч)</i>			
59	5.1	Техника Б.на занятия баскетболом.	03.02.22		
60	5.2	Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.	07.02.22		
61	5.3	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	08.02.22		
62		Физическая подготовка и ее связи с развитием физических качеств, систем	09.02.22		

	5.4	дыхания и кровообращения;			
63	5.5	Физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);	14.02.22		
64	5.6	История развития баскетбола.	15.02.22		
65	5.7	Причина возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.	17.02.22		
66	5.8	Описать технику ведения мяча.	21.02.22		
67	5.9	Описать технику ловли мяча.	22.02.22		
68	5.10	Описать технику передачи мяча .	24.02.22		
69	5.11	Описать технику бросков мяча в щит.	28.02.22		
70	5.12	Описать технику бросков мяча в корзину.	01.03.22		
71	5.13	Жесты в судействе игры.	03.03.22		
72	5.14	Жесты в судействе игры.	10.03.22		
73	5.15	Описать ошибки в игре баскетбол.	14.03.22		
74	5.16	Описать ошибки в игре баскетбол.	15.03.22		
75	5.17	Описать ошибки в игре баскетбол.	17.03.22		
76	5.18	Описать ошибки в игре баскетбол.	21.03.22		
77	5.19	Описать ошибки в игре баскетбол.	22.03.22		
78	5.20	Фол и его получение.	24.03.22		
79	5.21	Заполнение протокола судейства игры в баскетбол.	07.04.22		
80	5.22	Заполнение протокола судейства игры в баскетбол.	11.04.22		
81	5.23	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры».	12.04.22		
82	5.24	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры».	14.04.22		
		<i>Раздел Кроссовая подготовка(10ч)</i>			

83	6.1	Понятия эстафета, команды «старт», «финиш».	18.04.22		
84	6.2	Длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.	19.04.22		
85	6.3	История Олимпийских игр;	21.04.22		
86	6.4	Правила использования закаливающих процедур;	25.04.22		
87	6.5	Дыхание во время длительного бега.	26.04.22		
88	6.6	Техника бега по пересеченной местности.	28.04.22		
89	6.7	Ступени ГТО.	05.05.22		
90	6.8	3 ступень ГТО –виды испытаний	12.05.22		
91	6.9	ЗОЖ и его направленность.	16.05.22		
92	6.10	Талисманы зимних Олимпийских игр в Сочи.	17.05.22		
		<i>Раздел Легкая атлетика (3ч)</i>			
93	7.1	Игра на развитие зрительного и слухового восприятия.	19.05.22		
94	7.2	Игра на развитие зрительного и слухового восприятия.	23.05.22		
95	7.3	Игра на развитие зрительного и слухового восприятия.	24.05.22		

С учетом праздничных и выходных дней ___ часа

Прошнуровано и скреплено печатью
листов 15



директор МБОУ СОШ № 3
Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023