

Ростовская область Мартыновский район п.Новоберёзовка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
основная общеобразовательная школа №11 п.Новоберёзовка

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №11

_____ Н.Ф.Абашева

Приказ от 26 августа 2021 г №115

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физической культуре*

Уровень общего образования: начальное общее образование 2 класс

Количество часов: 67 часов

Учитель: Рахимова Аида Халиловна

Программа разработана на основе следующих документов: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897; примерной программы по физической культуре начального общего образования, программы для образовательных учреждений – физическая культура, В.И.Лях, А.А.Зданевич и авторской программы под редакцией В.И.Ляха 2014 г.

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

Основание (дата и номер приказа)	Дата

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с НОДА АООП НОО соответствуют ФГОС НОО. Результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающимися с НОДА оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования. Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обеспечивает достижение обучающимся с НОДА трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных. Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

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;
- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата АООП НОО дополняются коррекционной работы.

Коррекционная работа:

- корригировать нарушения опорно – двигательного аппарата;
- корригировать нарушения дыхательной системы; – корригировать общую и мелкую моторику;
- корригировать поведение, эмоционально – волевую сферу, средствами физических упражнений;
- корригировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;
- корригировать зрительного, тактильного, слухового восприятия учебного материала в процессе занятий физкультурой;

Общие подходы в работе с детьми с ДЦП

- индивидуальный подход;
- предотвращение наступления утомляемости;
- активизация познавательной деятельности;
- обогащение знаниями об окружающем мире;

- особое внимание - коррекции всех видов деятельности;
- проявление педагогического такта.

Содержание учебного предмета

Название темы	Содержание учебной темы
Знания о физической культуре (8 ч)	<ul style="list-style-type: none"> -Физическая культура у народов Древней Руси. - История развития физической культуры и первых соревнований. - Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. -Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). -Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. (25ч)	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения для развития мелкой моторики рук Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения дыхательной гимнастики Специальные упражнения для глаз Упражнения для расслабления мышц Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока			Тема	Дата	
Год	четверть	тема		дата	прим
1.	1	1	Физическая культура как система	01.09	
2	2	2	Когда и как возникли физическая культура и спорт	02.09	
3	3	3	Упражнения для формирования правильной осанки.	08.09	
4	4	4	Твой организм	09.09	
5	5	5	Твой организм	15.09	
6	6	6	Основные части тела человека	16.09	
7	7	7	Основные внутренние органы	22.09	
8	8	8	Правила личной гигиены. Упражнения для глаз	23.09	
9	9	9	Правила личной гигиены. Упражнения для глаз	29.09	

10	10	10	Физическая культура у народов Древней Руси	30.09	
11	11	11	Упражнения для формирования правильной осанки	06.10	
12	12	12	Упражнения для формирования правильной осанки	07.10	
13	13	13	Мышцы	13.10	
14	14	14	Развитие силы и подвижности суставов пальцев рук. (мячи)	14.10	
15	15	15	Осанка	20.10	
16	16	16	Упражнения дыхательной гимнастики	21.10	
17	17	17	Сердце и кровеносные сосуды	27.10	
18	18	18	Общеразвивающие упражнения с мячом. Передай мяч соседу назови наземный транспорт	28.10	
19	1	1	Органы чувств	10.11	
20	2	21	Личная гигиена	11.01	
21	3	3	Развитие силы и подвижности суставов пальцев рук.	17.11	
22	4	4	Закаливание	18.11	
23	5	5	Упражнения для расслабления мышц	24.11	

24	6	6	Упражнения для расслабления мышц	25.11	
25	7	7	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира	01.12	
26	8	8	Органы дыхания	02.12	
27	9	9	Упражнения для развития силы мышц спины	08.12	
28	10	10	Органы пищеварения	09.12	
29	11	11	Упражнения для мелкой моторики рук	15.12	
30	12	12	Пища и питательные вещества	16.12	
31	13	13	Упражнения на растягивание и расслабление мышц	22.12	
32	14	14	Упражнения на растягивание и расслабление мышц	23.12	
33	1	1	Упражнения для вестибулярного аппарата	12.01	
34	2	2	Тренировка ума и характера	13.01	
35	3	3	Из истории развития олимпийского движения	19.01	
36	4	4	Спортивная одежда и обувь	20.01	
37	5	5	Спортивная одежда и обувь	26.01	
38	6	6	Самоконтроль	27.01	

39	7	7	История развития физической культуры и первых соревнований.	02.02	
40	8	8	Скелет	03.02	
41	9	9	Упражнения на координацию движения и равновесия	09.02	
42	10	10	Упражнения на координацию движения и равновесия.	10.02	
43	11	11	Упражнения дыхательной гимнастики	16.02	
44	12	12	Упражнения для мелкой моторики рук	17.02	
45	13	13	Упражнения для расслабления мышц	24.02	
46	14	14	Упражнения на расслабление и равновесие	02.03	
47	15	15	Упражнения на расслабление и равновесие	03.03	
48	16	16	Осанка	09.03	
49	17	17	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	10.03	
50	18	18	Упражнения на равновесие	16.03	
51	19	19	Теоретическое занятие. Спортивные игры. Футбол	17.03	

52	1	1	Теоретическое занятие. Спортивные игры. Футбол	30.03	
53	2	2	Упражнения для растягивания мышц	31.03	
54	3	3	Упражнения для растягивания мышц	06.04	
55	4	4	Упражнения для глаз . Правила личной гигиены.	07.04	
56	5	5	Упражнения для глаз . Правила личной гигиены	13.04	
57	6	6	Упражнения на координацию движения и равновесия	14.04	
58	7	7	Упражнения на координацию движения и равновесия	20.04	
59	8	8	Упражнения для укрепления мышц туловища.	21.04	
60	9	9	Упражнения для укрепления мышц туловища	27.04	
61	10	10	Упражнения для развития мелкой моторики рук	28.04	
62	11	11	Упражнения для развития мелкой моторики рук	04.05	
63	12	12	Упражнения для формирования правильной осанки	05.05	

64	13	13	Упражнения для формирования правильной осанки	11.05	
65	14	14	Мозг и нервная система	12.05	
66	15	15	Мозг и нервная система	18.05	
67	16	16	Вода и питьевой режим	19.05	

Рассмотрено на заседании МО

Протокол №__ от __ __ 2021 г.

Руководитель МО _____

Согласовано

Зам. директора по УВР ____/Оленченко С,А.

_____ 2021 г.