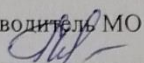
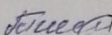


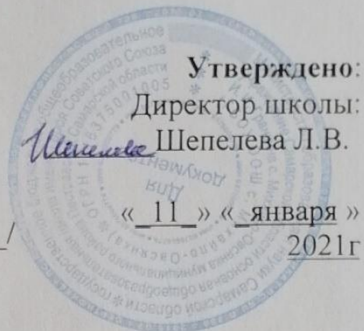
Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Самарской области основная  
общеобразовательная школа имени Героя Советского  
Союза И.И.Гранкина с. Михайло-Овсянка  
муниципального района Пестравский Самарской области

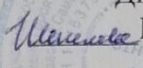
Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения  
Протокол № 1  
от « 11 » января 2021 г.,

Руководитель МО  
 Иванова Г.А

Согласовано  
« 11 » января 2021 г.

Зам. директора по УВР  
 Шеховцова Т.Н. /



Утверждено:  
Директор школы:  
 Шепелева Л.В.  
« 11 » « января »  
2021г

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

**Физическая культура**

начальное общее образование, 1 этап обучения, вариант 1

Класс 2

2020-2021 учебный год

Ф. И.О. учителя Хавановой Т.А.

с.Михайло-Овсянка

### ***Планируемые результаты освоения программы***

Базовые учебные действия обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1 *Личностные* учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2 *Коммуникативные* учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми в процессе обучения.

3 *Регулятивные* учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4 *Познавательные* учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем сформированности.

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### ***Характеристика базовых учебных действий***

#### ***Личностные учебные действия***

Личностные учебные действия — способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения;

готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### ***Коммуникативные учебные действия***

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:  
вступать в контакт (учитель – ученик);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

### ***Регулятивные учебные действия***

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

принимать цели включаться в деятельность, следовать предложенному плану;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### ***Познавательные учебные действия***

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета  
адаптивная физическая культура

## ***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### ***Гимнастика***

***Теоретические сведения.*** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### ***Практический материал.***

***Упражнения без предметов*** (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

***Упражнения с предметами :***

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие;

лазание и перелезание; упражнения для развития точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### ***Легкая атлетика***

***Теоретические сведения.*** Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### ***Практический материал:***

***Ходьба.*** Ходьба по кругу. Обычная ходьба в умеренном темпе в обход за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками

***Бег.*** Перебежки 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

***Прыжки.*** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед,

назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания. Прием и передача мяча, флажков, палок. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг).

### ***Лыжная и конькобежная подготовка***

#### ***Лыжная подготовка***

***Теоретические сведения.*** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

***Практический материал.*** Выполнение передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### ***Конькобежная подготовка***

***Теоретические сведения.*** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к



занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. **Практический материал.** Упражнение: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с учителем). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** Подвижные игры; коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV -м классе); игры с бросанием, ловлей, метанием.

### ***Тематическое планирование***

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Разделы</i></b>	<b><i>Кол-во часов</i></b>
1	Знания о физической культуре	5
2	Гимнастика	21
3	Легкая атлетика	27
4	Лыжная и конькобежная подготовка	18
5	Игры	31
<b><i>Общее количество часов</i></b>		<b>102</b>