

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда средняя общеобразовательная школа № 46 с
углубленным изучением отдельных предметов

СОГЛАСОВАНА
с научно-методическим
советом школы
протокол № 1
от 30.08.2021

РАССМОТРЕНА
на заседании МЦ учителей
физической культуры, ОБЖ
протокол № 5
от 21.06.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ СОШ № 46 с УИОП
от 30.08.2021 №176-од
./В.А.Крукле

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

(Адаптированная с учетом наличия обучающихся с ОВЗ)

(2 «Д, Е, Ж» классов)



Составитель программы:

Федотова Олеся Юрьевна,

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

КАЛИНИНГРАД – 2021г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2011г.) и адаптирована с учетом

наличия обучающихся с ОВЗ.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 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;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

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 умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства. Изучение различных видов бега. Равномерный медленный бег. Кроссовый бег. Бег с препятствиями. Бег

по пересеченной местности.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Базовая часть	52
1.2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	14
1.6	Подвижные игры	12
2	Вариативная часть	14
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
	Итого	68

Календарное – тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата
Легкоатлетические упражнения (8 ч)			
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила	01.09.21-03.09.21	2 Д, Е, Ж

	построения.		
2	Бег в чередовании с ходьбой.	01.09.21-03.09.21	2 Д, Е, Ж
3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением.	06.09.21-10.09.21	2 Д, Е, Ж
4	Развитие координационных способностей в беге.	06.09.21-10.09.21	2 Д, Е, Ж
5	Развитие быстроты в беге на 30м (контроль).	13.09.21-17.09.21	2 Д, Е, Ж
6	Формирование техники прыжка в длину с места.	13.09.21-17.09.21	2 Д, Е, Ж
7	Формирование техники метания малого мяча на дальность.	20.09-21-24.09.21	2 Д, Е, Ж
8	Совершенствование техники метания малого мяча.	20.09-21-24.09.21	2 Д, Е, Ж
Подвижные игры (8 ч)			
9	ТБ на занятиях с подвижными играми. Подвижная игра «Вышибалы».	27.09.21-01.10.21	2 Д, Е, Ж
10	Игры-эстафеты.	27.09.21-01.10.21	2 Д, Е, Ж
11	Подвижная игра «Хвостики».	04.10.21-08.10.21	2 Д, Е, Ж
12	Развитие силы в п/и	04.10.21-08.10.21	2 Д, Е, Ж
13	Развитие выносливости в п/и.	11.10.21-15.10.21	2 Д, Е, Ж
14	Развитие двигательных качеств в п/и.	11.10.21-15.10.21	2 Д, Е, Ж
15	Развитие координационных способностей в п/и.	18.10.21-22.10.21	2 Д, Е, Ж
16	Игры-соревнования.	18.10.21-22.10.21	2 Д, Е, Ж
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)			
17	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	01.11.21-05.11.21	2 Д, Е, Ж
18	Построение в шеренгу. Совершенствование техники строевых упражнений.	01.11.21-05.11.21	2 Д, Е, Ж
19	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	08.11.21-12.11.21	2 Д, Е, Ж
20	Формирование техники акробатических элементов.	08.11.21-12.11.21	2 Д, Е, Ж
21	Развитие координации в упражнениях на равновесии.	15.11.21-19.11.21	2 Д, Е, Ж
22	Совершенствование техники акробатических элементов.	15.11.21-19.11.21	2 Д, Е, Ж
23	Развитие координационных способностей в акробатических упражнениях.	22.11.21-26.11.21	2 Д, Е, Ж
24	Развитие силовых способностей в упражнениях на перекладине.	22.11.21-26.11.21	2 Д, Е, Ж
25	Совершенствование силовых способностей в упражнениях на перекладине.	29.11.21-03.12.21	2 Д, Е, Ж
26	Совершенствование упражнений в лазании.	29.11.21-03.12.21	2 Д, Е, Ж
27	Развитие координационных способностей в гимнастических упражнениях.	06.12.21-10.12.21	2 Д, Е, Ж
28	Развитие двигательных навыков в опорном прыжке.	06.12.21-10.12.21	2 Д, Е, Ж
Кроссовая подготовка (14 ч)			

29	ТБ. Формирование техники бега.	13.12.21-17.12.21	2 Д, Е, Ж
30	Равномерный медленный бег до 5 мин.	13.12.21-17.12.21	2 Д, Е, Ж
31	Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.).	20.12.21-24.12.21	2 Д, Е, Ж
32	Равномерный бег до 6 мин.	20.12.21-24.12.21	2 Д, Е, Ж
33	Кросс до 1 км.	27.12.21-31.12.21	2 Д, Е, Ж
34	Формирование техники бега с преодолением препятствий.	27.12.21-31.12.21	2 Д, Е, Ж
35	Бег с преодолением фишек.	10.01.22-14.01.22	2 Д, Е, Ж
36	Бег с преодолением барьеров.	10.01.22-14.01.22	2 Д, Е, Ж
37	Формирование техники бега по пересеченной местности.	17.01.22-21.01.22	2 Д, Е, Ж
38	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	17.01.22-21.01.22	2 Д, Е, Ж
39	Бег по пересеченной местности.	24.01.22-28.01.22	2 Д, Е, Ж
40	Бег без учета времени на выносливость.	24.01.22-28.01.22	2 Д, Е, Ж
41	Развитие скоростно-силовых способностей в беге.	31.01.22-04.02.22	2 Д, Е, Ж
42	Финальный забег на 1500 и 1000 м.	31.01.22-04.02.22	2 Д, Е, Ж
Подвижные игры (4 ч)			
43	Подвижные игры «Пятнашки».	07.02.22-11.02.22	2 Д, Е, Ж
44	Игры-соревнования.	07.02.22-11.02.22	2 Д, Е, Ж
45	Игры-эстафеты.	14.02.22-18.02.22	2 Д, Е, Ж
46	Подвижные игры «Попади в обруч»	14.02.22-18.02.22	2 Д, Е, Ж
Подвижные игры с элементами баскетбола (14 ч)			
47	ТБ. Формирование техники передвижения с мячом и без мяча.	21.02.22-25.02.22	2 Д, Е, Ж
48	Формирование техники ведения мяча на месте.	21.02.22-25.02.22	2 Д, Е, Ж
49	Формирование техники ведения мяча в движении.	28.02.22-04.03.22	2 Д, Е, Ж
50	Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	28.02.22-04.03.22	2 Д, Е, Ж
51	Ловля и передача мяча в движении.	07.03.22-11.03.22	2 Д, Е, Ж
52	Развитие координационных способностей в баскетболе.	07.03.22-11.03.22	2 Д, Е, Ж
53	Формирование техники броска мяча в корзину.	14.03.22-18.03.22	2 Д, Е, Ж
54	Формирование броска мяча в цель.	14.03.22-18.03.22	2 Д, Е, Ж
55	Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит).	21.03.22-25.03.22	2 Д, Е, Ж
56	Формирование взаимодействия игроков в баскетболе.	21.03.22-25.03.22	2 Д, Е, Ж
57	Совершенствование технических действий в игре баскетбол.	04.04.22-08.04.22	2 Д, Е, Ж
58	Совершенствование технических элементов в игре баскетбол.	04.04.22-08.04.22	2 Д, Е, Ж
59	Формирование взаимодействия игроков в спортивных играх.	11.04.22-15.04.22	2 Д, Е, Ж
60	Формирования навыка командной игры.	11.04.22-15.04.22	2 Д, Е, Ж
Легкоатлетические упражнения (8 ч)			
61	Формирование навыка прыжка в длину.	18.04.22-22.04.22	2 Д, Е, Ж
62	Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину	18.04.22-22.04.22	2 Д, Е, Ж

	с места. Формирование навыка техники бега на короткие дистанции.		
63	Формирование навыка техники бега на короткие дистанции.	25.04.22-29.04.22	2 Д, Е, Ж
64	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции.	25.04.22-29.04.22	2 Д, Е, Ж
65	Развитие координационных способностей в прыжках.	02.05.22-06.05.22	2 Д, Е, Ж
66	Развитие координационных способностей в беге.	09.05.22-13.05.22	2 Д, Е, Ж
67	Развития скоростно – силовых способностей в лекоатлетических упражнениях.	16.05.22-20.05.22	2 Д, Е, Ж
68	Формирование навыка метания мяча на дальность	23.05.22-27.05.22	2 Д, Е, Ж

Лист коррекции рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина коррекции (замена урока, болезнь учителя,	Форма коррекции (объединение тем, домашнее изучение +	Дата проведения по факту
-------	------------------------	--------------------------	---	---	--------------------------

