

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

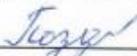
Министерство образования Калининградской области

Управление образования и воспитания молодёжи муниципального образования «Правдинский муниципальный округ Калининградской области»

Средняя школа г. Правдинска

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Поздеева А.Л.

Протокол №7 от «23» 05  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Сурначева Ю.В.

Протокол №11 от «24» 05  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Заварина С.А.

Приказ №151 от «03» 06  
2024 г.



## АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая  
культура»

для 2 класса начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Поздеева Анна Леонидовна  
учитель начальных классов

Г.Правдинск 2024 год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования и разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру.

**Целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

**Задачи:**

- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, поворот, наклоны,) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

### **Коррекционно-развивающая работа**

При проведении занятий учитывать следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Ограничение нагрузок в соответствии с состоянием здоровья и с рекомендациями врача.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности и навыков в основных двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях.
2. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнениях различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой телодвижения.

3. Расширение функциональных возможностей и систем организма, повышение адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей.

4. Формирование практических умений в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для оздоровления организма, активного отдыха проведения со сверстниками подвижных игр и соревнований.

5. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

6. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, бережному отношению к своему здоровью.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– 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;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***В результате второго года изучения учебного предмета "Физическая культура" обучающийся научится:***

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;

- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;

- соблюдать: - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);

- рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- правильно выполнять изученные:
  - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
  - комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
  - разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
  - разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, "челночный" бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
  - разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
  - способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м;
  - разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
  - акробатические упражнения;
  - элементы спортивных игр;
  - технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;
  - тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
  - сохранять равновесие;
  - правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
  - добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
  - выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

***В результате второго года изучения учебного предмета "Физическая культура" обучающийся получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

### **Содержание предмета**

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: "челночного" бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Расчет на "первый - второй", размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Общеразвивающие упражнения.

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверху ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекаат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекаат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекаат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро ("шаги журавлика"), переваливаясь с ноги на ногу ("шаги медвежонка").

Бег: с высокого старта, на месте, по "кольцам", по линии, "змейкой", челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, "челночный" 3 x 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге "по квадратам", в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скакалкой - одна нога впереди, вторая сзади.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо "снизу"; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом "сверху".

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2 - 3 м).

Строевые упражнения. Игры с элементами строя.

Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки. Передвижения на лыжах.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

Количество часов, отведённых на изучение предмета из обязательной части учебного плана 0,5 часа в неделю (17 часов в год, 34 учебные недели)

### **Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Корректировка</b>
1	Техника безопасности. Техника бега.		
2	Техника челночного бега		
3	Техника метания мешочка на дальность		
4	Упражнения на координацию движений		
5	Развитие физических качеств. Беседа о правилах гигиены.		
6	Техника прыжка в длину с разбега и с места		
7	Подвижные игры		
8	Метание малого мяча		
9	Режим дня. Беседа		
10	Частота сердечных сокращений и способы её измерения		
11	Элементы спортивных игр. Пионербол.		
12	Прыжки в скакалку		
13	Элементы спортивных игр. «Волейбол». Акробатические упражнения		
14	Техника вращения обруча		
15	Ведение мяча		
16	Упражнения с мячом		
17	Подвижные игры с мячом		

### **Материальное-техническое и учебно-методическое обеспечение**

Для коррекции двигательных навыков в процессе спортивной деятельности - мячи, гимнастическая палка, скакалка. Мультимедийные образовательные ресурсы (презентации), соответствующие тематике программы