

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1» города Смоленска

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

Протокол №1
от «31» 08 2023 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ФИЗКУЛЬТУРА
2-В класс

Авдейчик Владислава Юрьевна
учитель начальных классов

2023-2024 учебный год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА;

Программа обеспечивает достижение первоклассниками **личностных, метапредметных и предметных результатов.**

Изучение учебного предмета «Физкультура» во 2В классе направлено на получение

Личностные результаты

Согласно Рабочей программе воспитания СШ №1 (утверждена приказом по МБОУ «СШ №1 г. Смоленска» № 155 – ОД от 31.08.2023), образование личности должно быть сориентировано не только на освоение информации, но и развитие самостоятельности, личной ответственности, созидательных способностей и качеств обучающихся, позволяющих им учиться, действовать и эффективно трудиться в современных экономических условиях. Реализация воспитательного потенциала на уроках предполагает:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению информации, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Школьник с РАС получит возможность для формирования следующих личностных универсальных учебных действий (УУД):

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов всего 102 (3 часа в неделю) 34 учебные недели.

№п/п № в теме	Дата проведения	Тема урока	Домашнее задание	Формируемые жизненные компетенции
1		Техника безопасности на уроках физической культуры.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
2-3		Прыжки с места и с разбега. П/и «Тише едешь, дальше будешь».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в

				любой жизненной ситуации.
4-5		Высокий старт. Техника выполнения прыжков в длину (с места и с разбега).		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
6		Эстафеты. Бег 30 метров.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
7-8		Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 метров. Прыжок в длину с места и с разбега.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
9-10		Развитие скоростной выносливости.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
11-12		Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
13-14		Челночный бег 4х9 на результат. Метание теннисного мяча.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
15		Бег 1000м без учета времени.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
16-17		Бег змейкой, по прямой. Прыжки на двух ногах.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.

18-19		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
20		Урок – игра «Самый меткий»		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
21-22		Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
23		Ловля и передача мяча двумя руками из разных положений		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
24		Урок – игра «Самый ловкий»		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
25-26		Метание на точность. П/и «Эхо»		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
27		Упражнения на гимнастической скамейке.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
28		Эстафеты и игры с малым мячом.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
29-30		Упражнения с малым мячом в парах. П/и «Два мяча».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в

				любой жизненной ситуации.
31-32		Ведение мяча в парах, в колоннах. П/и «Перелет птиц»		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
33		Прыжки через скакалку. П/и «Море волнуется раз».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
34-35		Метание малого мяча способом из-за головы в горизонтальную цель.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
36-37		Ведение мяча. Ловля и передача мяча.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
38-39		Ведение мяча в движении. П/и «Угадай, чей голосок?»		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
40		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. П/и «Веселые эстафеты с мячом».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
41		«Веселые старты с мячом».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
42		Беседа: «Пища и питательные вещества».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.

43		Беседа: «Знания о физической культуре».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
44		Т/б на уроках по лыжной подготовке. Тренировка в построении с лыжами в руках и на лыжах, переноска лыж, одевание лыж.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
45		Передвижение скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 700 метров.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
46		Движение ступающим шагом в подъем 5-8 градусов, спуск в основной и средней стойках.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
47		Освоение навыков ходьбы на лыжах. Повторение ступающего шага.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
48		Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/и «Прыгаем до елки».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
49		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции 700 метров.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
50		Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1000 метров.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
51		Передвижение скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 700 метров.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в

				любой жизненной ситуации.
52		Движение ступающим шагом в подъем 5-8 градусов, спуск в основной и средней стойках.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
53		Обучение подъему различными способами. Торможение падением и палками.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
54		Эстафеты с применением скользящего шага, преодолением подъема на небольшое возвышение.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
55		Спуски и подъемы на лыжах. П/и «Кто дольше прокатится?».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
56		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
57		Прохождение в медленном темпе на лыжах 1000 м.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
58		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
59		Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Прохождение дистанции 1000 метров в среднем темпе.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в

				любой жизненной ситуации
60		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, спуски, подъемы, повороты, торможения.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
61		Эстафеты с подъемами и спусками на лыжах.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
62		Передвижение скользящим шагом до 1500 метров.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
63		Подведение итогов лыжной подготовки. Игры и эстафеты на лыжах.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
64-65		Беседа: «Вода и питьевой режим»		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
66-67		Беседа: «Режим дня и личная гигиена» Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Требования к одежде и обуви.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
68-69		Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
70-71		Элементы акробатических упражнений. П/и «У медведя на бору».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации

72-73		Полоса препятствий с использованием элементов лазания, переползания, перелезания. П/и «Альпинисты».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
74-75		Висы и упоры. П/и «Тише едешь, дальше будешь».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
76-77-78		Упражнения в висе стоя и лежа. Прыжки через скакалку.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
78-79-80		Строевые упражнения		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
81-82		Упражнения в равновесии. П/и «Большая кошка»		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
83-84		Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Запрещенное движение».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
85-86		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
87-88		Т/б на уроках легкой атлетики.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
89-90		Развивать скорость в круговых эстафетах до 20 м.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в

				любой жизненной ситуации
91-92		Бег с препятствиями.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
93-94		Кроссовая подготовка. П/и «Пятнашки».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
95-96		Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
97-98		Эстафеты		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
99-100		Сдача нормативов		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации
101-102		Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Живая мишень».		Развитие уверенности в своих силах; -Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации