

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято
на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
«30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор школы
Н. А.Бражникова
«30» августа 2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 2Д класса
(адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего
образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.3))
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Вернер Татьяна Васильевна
учитель

Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Оглавление	2
Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	4
Учебно–тематический план	5
Календарно-тематическое планирование	6-9

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 2Д класса является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.3), составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО ОВЗ на основании федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.3).

Согласно учебному плану, уроки проводятся 3 часа в неделю, количество часов за год – 102 часов. Продолжительность одного урока 35 – 40 минут.

Планируемые результаты

К концу учебного года у учащихся могут сформироваться следующие знания, умения и навыки:

Личностные:

Достаточный уровень:

- проявление положительного отношения к занятиям физической культурой;
- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия;
- проявление положительного отношения к совместным действиям со знакомым сверстником.

Минимальный уровень:

- фиксация взгляда на лице собеседника;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- проявление эмоциональной реакции на задания, связанные с близкими взрослыми (учитель, ухаживающий взрослый).

Предметные:

Достаточный уровень:

- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- нормализовать дыхание в ходе специальных упражнений.
- уметь ходить на носках, в полуприседе.
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь прыгать на двух ногах.

Минимальный уровень:

- восприятие (показ) знакомого спортивного оборудования и инвентаря;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Учебно–тематический план
2 класс

№ п/п	Тема	Кол - во часов	Основное содержание программы по теме	Формы организации урока
1	Построение и перестроение	19	Упражнения в построении и перестроении.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
2	Ходьба и упражнения в равновесии	14	Ходьба по дорожкам, коврикам, верёвке	Групповая, фронтальная, индивидуальная
3	Бег	14	Бег в колонне, парами, змейкой и т. п.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
4	Прыжки	12	Обучение прыжкам: на двух ногах ноги вместе — ноги врозь, руки на поясе и т.п.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
5	Катание, бросание, ловля округлых предметов	12	Прокатывать мяч, обруч из разных исходных позиций.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
6	Ползание и лазанье	19	Упражнения на коврике и разных дорожках.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
7	Подготовка к спортивным играм и упражнениям	12	Подвижные игры, упражнения в беге, прыжках, ползании, лазании, бросании и ловле мяча.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
	Итого	102		

Календарно – тематическое планирование

2 класс

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Контроль
1.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Построения.	1			Тематический
2.	Построения и перестроения.	1			Текущий
3.	Построения и перестроения.	1			Текущий
4.	Дыхательные упражнения.	1			Текущий
5.	Построение в шеренгу.	1			Тематический
6.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне.	1			Текущий
7.	Построение парами. Построение в колонну по два.	1			Текущий
8.	Закрепление навыков хождения в заданном направлении.	1			Тематический
9.	Ходьба с изменением скорости движения.	1			Текущий
10.	Ходьба с изменением скорости движения.	1			Текущий
11.	Ходьба с изменением направления движения.	1			Текущий
12.	Бег за направляющим по сигналу.	1			Тематический
13.	Бег по прямой.	1			Текущий
14.	Бег с изменением направления движения.	1			Текущий
15.	Прыжки на двух ногах.	1			Тематический
16.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1			Текущий
17.	Прыжки в длину с места.	1			Текущий
18.	Прокатывание мяча, обруча друг другу.	1			Тематический
19.	Броски и ловля мяча.	1			Текущий
20.	Броски мяча вверх.	1			Текущий
21.	Ползание на животе по прямой с поворотом.	1			Тематический
22.	Ползание на четвереньках в заданном направлении с поворотом.	1			Текущий
23.	Ползание в заданном направлении с поворотом.	1			Текущий
24.	Перелезание через незначительные препятствия.	1			Текущий
25.	Подвижная игра с бегом.	1			Тематический

26.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра с прыжками.	1			Тематический
27.	Подвижная игра с лазаньем.	1			Тематический
28.	Упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха.	1			Тематический
29.	Упражнения на регулировку дыхания в ходьбе.	1			Текущий
30.	Построение в колонну по одному.	1			Тематический
31.	Построение в шеренгу по сигналу.	1			Текущий
32.	Построение в шеренгу по росту.	1			Текущий
33.	Построение в колонну по росту.	1			Текущий
34.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1			Тематический
35.	Ходьба на носочках.	1			Текущий
36.	Движения под музыку.	1			Текущий
37.	Чередование бега и ходьбы.	1			Текущий
38.	Бег на носках. Бег между линиями.	1			Тематический
39.	Бег по игровой дорожке.	1			Текущий
40.	Прыжки в высоту с места.	1			Текущий
41.	Прыжки в высоту на гимнастических матах.	1			Текущий
42.	Прыжки на надувном мяче (фитболе).	1			Текущий
43.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			Тематический
44.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			Текущий
45.	Лазание по гимнастической стенке со страховкой.	1			Тематический
46.	Лазание по гимнастической стенке с минимальной поддержкой.	1			Текущий
47.	Подвижная игра с бегом.	1			Тематический
48.	Подвижная игра с прыжками.	1			Тематический
49.	Дыхательные упражнения.	1			Тематический
50.	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	1			Текущий
51.	Дыхательные упражнения в различных исходных положениях.	1			Текущий
52.	Построение в шеренгу по сигналу.	1			Тематический

53.	Построение в шеренгу по росту.	1	Текущий
54.	Построение в колонну по росту.	1	Текущий
55.	Ходьба по детской сенсорной тропе.	1	Тематический
56.	Ходьба на носочках.	1	Текущий
57.	Движение под музыку.	1	Текущий
58.	Движение под музыку.	1	Текущий
59.	Бег парами.	1	Тематический
60.	Бег в медленном темпе, бег с ускорением.	1	Текущий
61.	Ходьба по наклонной скамье.	1	Текущий
62.	Прыжки через предметы (высота 5-10 см.)	1	Тематический
63.	Прыжки со сменной ног.	1	Текущий
64.	Прыжки с хлопками над головой.	1	Текущий
65.	Упражнения с набивными мячами.	1	Тематический
66.	Отбивание мяча от пола и ловля его после отскока.	1	Тематический
67.	Игра «Бросай-ка».	1	Тематический
68.	Ползание на животе с поворотом по сигналу.	1	Тематический
69.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Тематический
70.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Тематический
71.	Стимулирование желания учащихся самостоятельно играть в сухом бассейне.	1	Текущий
72.	Подвижная игра с бросанием и ловлей: «Мячи в корзину».	1	Тематический
73.	Строевые упражнения в форме подвижных игр.	1	Текущий
74.	Веселая эстафета.	1	Тематический
75.	Босохождение по различного вида коврикам и мокрой ткани.	1	Тематический
76.	Босохождение по различного вида коврикам и мокрой ткани.	1	Текущий
77.	Прокатывание мяча левой и правой ногой в заданном направлении.	1	Тематический
78.	Закапывание мяча в ворота.	1	Текущий
79.	Регулирование дыхания в ходьбе.	1	Тематический
80.	Правила поведения и техника безопасности. Построение в шеренгу по росту.	1	Тематический
81.	Перестроение из шеренги в колонну.	1	Текущий

82.	Перестроение из колонны в шеренгу.	1		Текущий
83.	Построение в колонну по одному.	1		Текущий
84.	Ходьба на носочках.	1		Тематический
85.	Закрепление умения двигаться под музыку.	1		Текущий
86.	Ходьба под заданный ритм.	1		Текущий
87.	Бег между предметами змейкой.	1		Тематический
88.	Бег с изменением направления движения.	1		Текущий
89.	Бег между кеглями змейкой.	1		Текущий
90.	Перепрыгивание через линию, начерченную на полу.	1		Тематический
91.	Перепрыгивание через веревочку.	1		Текущий
92.	Прыжки на мячах, фитболах.	1		Тематический
93.	Упражнения с набивными мячами.	1		Тематический
94.	Отбивание мяча от пола и ловля его после отскока.	1		Тематический
95.	Стимулирование желания учащихся самостоятельно играть в сухом бассейне.	1		Текущий
96.	Стимулирование желания учащихся самостоятельно играть в сухом бассейне.	1		Текущий
97.	Подвижная игра с бегом.	1		Тематический
98.	Подвижная игра с прыжками: «Попрыгай на батуте»	1		Тематический
99.	Босохождение по различному виду коврикам и мокрой ткани.	1		Тематический
100.	Босохождение по различному виду коврикам и мокрой ткани.	1		Текущий
101.	Прокатывание мяча левой и правой ногой в заданном направлении.	1		Тематический
102.	Закатывание мяча в лунку, в воротца.	1		Текущий
	Итого	102		

