

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 314 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 506 от 30.08.2023
Директор ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 2 «В» класса
(АОП НОО для обучающихся
с тяжелыми нарушениями речи)**

Разработчик программы:
учитель Дмитриева А.И.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

1) Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Учебному плану ГБОУ СОШ №314 Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год на изучение физической культуры в 2 В классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год. Уровень изучения предмета базовый.

2)

№ п/п	Тема	Количество часов по учебному плану
Глава 1	Легкая атлетика	21
Глава 2	Кроссовая подготовка	21
Глава 3	Гимнастика	18
Глава 4	Подвижные игры	18
Глава 5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
ИТОГО:		102

3) Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы

Учебник для учащихся:

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение».
- «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО».
- «Подвижные игры 1- 4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО».
- «Зимние подвижные игры 1- 4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО».
- Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1- 4 кл. Просвещение.
- Физическая культура. Входные итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост.В.Н.Верхлин,К.А.Воронцов.-М.:ВАКО.(Контрольно-измерительные материалы).

Интернет - ресурсы:

- <http://fizkult-ime.ru/> ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

4) Содержание учебного предмета

1. Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30, 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м.

Развитие выносливости: кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

2. Кроссовая подготовка.

Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий.

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

3. Гимнастика.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед и назад в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, «мост».

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лазанье: лазанье по канату и по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

4. Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

5. Спортивные игры

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), пионерболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

6. Итоговое повторение

Закрепление знаний, умений и навыков, полученных на уроках по данным темам.

5) Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения данной программы у обучающихся формируются **личностные** (самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация) и **метапредметные** (познавательные, регулятивные и коммуникативные) УУД как основа умения учиться.

б) Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация проводится по четвертям. В начале учебного года проводится входная проверочная работа. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Нормативы
2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз				15	9	7
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5	3	2			
Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	125
Челночный бег 3*10 м,сек	9,3	9,6	9,9	9,7	10,0	10,3
Метание теннисного мяча, М	32	27	24	17	15	13
Отжимания,раз	17	12	9	12	7	5
Прыжки через скакалку,30 сек,раз	40	30	20	45	35	25
Наклон вниз, не сгибая ног в коленях	Положить ладонь на пол	Положить пальцы на пол	Коснуться пальцами пола	Положить ладонь на пол	Положить пальцы на пол	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,7	6,3	6,7	6,0	6,6	6,9
Бег 60 м с высокого старта, сек	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Бег 1000 м с высокого старта, сек	4,5	6,1	7,1	6,0	6,3	6,5

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	План. проведение	Факт. проведение
1	Л/А. Бег с ускорением (30м) ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).	1		
3	Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». Вводный контроль.	1		
4	ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
5	Бег с ускорением (30м) на результат. Игра «Вызов номеров». ОРУ.	1		
6	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ.	1		
7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ.	1		
8	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ.	1		
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ.	1		
10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ.	1		
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м на результат. ОРУ. Эстафеты.	1		
12	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Преодоление малых препятствий.	1		
13	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	1		
14	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1		
15	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1		
16	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	1		
17	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Преодоление малых препятствий.	1		
18	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1		
19	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Преодоление малых препятствий.	1		
20	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1		
21	Равномерный бег на 800 м (без учета времени). ОРУ. Преодоление малых препятствий.	1		
22	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».	1		
23	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» .	1		
24	Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1		

	Развитие выносливости. Игра «День и ночь».			
25	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	1		
26	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ.	1		
27	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ.	1		
28	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ.	1		
29	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ.	1		
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		
31	ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
32	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.	1		
33	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	1		
34	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.	1		
35	Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами.	1		
36	Подтягивания в виси.	1		
37	ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	1		
38	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1		
39	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1		
40	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
41	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1		
42	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1		
43	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении.	1		
44	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1		
45	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
46	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1		
47	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
48	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1		
49	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1		

	способностей.			
50	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1		
51	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
52	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1		
53	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
54	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
55	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1		
56	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
57	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1		
58	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
59	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1		
61	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1		
62	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
63	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1		
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>).	1		
65	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>).	1		
67	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>).	1		
69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>).	1		
70	ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1		
71	ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1		
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1		
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>).	1		

74	ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1		
75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>).	1		
76	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1		
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).	1		
78	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1		
79	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ.	1		
80	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении.	1		
82	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1		
83	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).	1		
84	ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1		
85	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).	1		
86	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
87	Л/А. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба -100 м</i>). .	1		
88	Равномерный бег (4 мин).ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1		
89	Равномерный бег (3-4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба -100 м</i>).	1		
90	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		
91	Равномерный бег (3—4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>).	1		
92	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	1		
93	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	1		
94	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих».	1		
95	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
96	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра «Вызов номера».	1		

97	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1		
98	Челночный бег (3x10 м) на результат. ОРУ.	1		
99	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ.	1		
100	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ.	1		
101	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2x2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ.	1		
102	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2x2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты.	1		

