

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ГРАХОВСКИЙ РАЙОН  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**МБОУ «Граховская СОШ им. А.В.Марченко»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Петрова Т.Л.

Приказ №1 от 30 августа 2024г.

---

Петрова Т.Л.

Приказ №103 от 30 августа 2024г.

**АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающейся 2 класса по программе 8.3  
(индивидуальное обучение)

с. Грахово 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с умственной отсталостью, с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) и на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой (М., «Просвещение», 2013г.).

### Общие цели учебного предмета

Целью является коррекция и компенсация нарушений физического развития, развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

### Описание места учебного предмета в учебном плане

На прохождение курса физической культуры во 2 классе отводится 1 час в неделю, курс рассчитан на 34 часа (34 учебные недели).

### Планируемые результаты образования

**Личностные результаты** освоения АООП НОО обучающихся с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

- 1) развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие мотивации к обучению;
- 3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися с РАС знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения.

### Физическая культура

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Основные направления коррекционной работы.**

1. При утомляемости включать в социальные формы деятельности.
2. Не использовать многоступенчатые инструкции, предлагать короткие и четко сформулированные задания.
3. Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.
4. Развитие познавательной активности, формирование игровых интересов.
5. Коррекция и развитие психомоторной сферы.
6. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
7. Формирование и развитие коммуникативных навыков.
8. Выбор индивидуального темпа обучения.

### **Содержание учебного предмета, курса**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

### **Вид программного материала**

**2 класс**

#### **Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.  
Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими

	упражнениями
Гимнастика	Основная стойка. Сдача рапорта.
Строевые упражнения	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».
Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Комплексы упражнений со скакалками.
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.
Бег	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.
Прыжки	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).
Метание	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).
Подвижные игры	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».
Игры с бегом и прыжками	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание.</b>
1.	Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Освоение навыков ходьбы.
2.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.
3.	Освоение навыков ходьбы и бега.
4.	Освоение навыков ходьбы и бега.
5.	Освоение навыков ходьбы и бега.
6.	Освоение навыков прыжков, развитие координационных способностей.
7.	Освоение навыков прыжков. Прыжки через скакалку.

8.	Освоение навыков прыжков. Прыжки через скакалку.
9.	Освоение навыков прыжков. Прыжки через скакалку.
10.	Освоение навыков прыжков. Прыжки через скакалку.
11.	Овладение навыками метания, развитие координационных способностей.
12.	Овладение навыками метания, развитие координационных способностей.
13.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.
15.	Бросок набивного мяча.
16.	Бросок набивного мяча.
	<b>Подвижные игры.</b>
17.	Метко в цель. Кто дальше бросит.
18.	Метко в цель. Кто дальше бросит.
19.	Игры с мячом.
20.	Игры с мячом.
	<b>Гимнастика. Подвижные игры.</b>
21.	ТБ на занятиях гимнастикой. Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
22.	Освоение акробатических упражнений. Строевые упражнения ОРУ.
23.	Строевые упражнения ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».
24.	Строевые упражнения ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».
25.	Упражнения на равновесие. Акробатика.
26.	Упражнения на равновесие. Акробатика.
27.	Упражнения на равновесие. Акробатика.
28.	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика.
29.	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Подвижная игра «Совушка».
30.	ОРУ с гимнастической палкой.
	<b>Легкая атлетика</b>
31.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Освоение навыков прыжков.
32.	Прыжки в длину с 5-6 шагов.
33.	Прыжки в длину с 5-6 шагов.
34.	Прыжки в длину с 5-6 шагов.