

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**  
**Администрация муниципального образования "Мелекесский район"**  
**МБОУ «Средняя школа с. Тиинск»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
нач. классов



Игнатьева Н.С.

Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Маркелова О.В.

Приказ №97-о от «02» 09  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Средняя  
школа с. Тиинск"



Гришина Г.П.

Приказ №97-о от «02» 09  
2024 г.

**Адаптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающегося 2 класса

с.Тиинск 2024 г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.**

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.).

### **1.2. 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.

### **1.3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом школы для 2 класса, адаптирую программу на 17 часов (0,5 часа в неделю) путём объединения тем.

### **1.4. УМК для учителя**

1. «Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Подготовительный, 1-4 классы/ под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Просвещение, 2013г.

### **2. Планируемые результаты образования.**

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

**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, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

самостоятельно 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.

### **3.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, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

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.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12°C (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 3—4 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

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

Правила поведения в физкультурном зале, на с  
формы к занятиям, переодевание.

Основы знаний

Название снарядов и гимнастических элементов  
метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасн

Гимнастика

Основная стойка Сдача рапорта.

Строевые  
упражнения

Построение в шеренгу и равнение по носкам п  
«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На мест  
стой!». Перестроение из колонны по одному в  
колонны по одному в колонну по двое через с

Общеразвивающие

Основные положения и движения рук, ног, тул

упражнения без предметов

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами  
Элементы акробатических упражнений

Лазанье

Висы

Равновесие

Опорные прыжки

Ходьба

Бег

Прыжки

Метание

Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов)

Коньки (дополнительный материал)

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.  
Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.  
Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений с гимнастическими предметами: обруч, мячи (большими и маленькими).

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке различными способами. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке с заданиями (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку.

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание туловища в положении стоя, меняя рейки.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках, движением рук, боком приставными шагами, по начерченной линии.

—  
Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу присяде, к поясу, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с предметом (по разметке).

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на месте с простейшими препятствиями, бег на скорость до 30 м.

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшой подготовкой).

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной линии на дальность. Броски большого мяча двумя руками.

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками («переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах).

Одевание и снятие ботинок с коньками. Ступающий шаг на коленях с наклоном туловища вперед. Приседание на одну сторону. Перенос тяжести с одной ноги на другую. Свободную ногу назад. Имитация правильного шага. Ходьба приставными шагами вправо, влево. Имитация соответствующее простому катанию. Отталкивание на параллельных коньках с переносом веса тела.

Построение в шеренгу с изменением места построения (квадрат, круг). Движение в колонне с изменением ориентирами. Повороты к ориентирам без контршага шаг назад, вправо в обозначенное место с отключением от ориентира, изменение направления к определенному ориентиру. Выполнение исходных положений учителя. Выполнение различных упражнений.

Подвижные игры	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?»
Коррекционные игры	—
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочка»
Игры с бегом и прыжками	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «Кто дальше прыгнет?»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»
Игры зимой	«Лучшие стрелки»
Пионербол	—Игра в Пионербол по упрощенным правилам

#### 4. Тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Бег.ходьба.прыжки.метание.</b>	
1.	Бег, ходьба, прыжки, метание. Т.Б. на занятиях по л.атлетике.	0,5 ч
2.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Подвижные игры..	0,5 ч
3.	Освоение навыков бега. Строевые упражнения	0,5 ч
4.	Освоение навыков ходьбы и бега.	0,5 ч
5.	Совершенствование бега, развитие скоростных способностей.	0,5 ч
6.	Освоение навыков прыжков, развитие координационных способностей.	0,5 ч
7.	Освоение навыков прыжков.. Прыжки через скакалку.	0,5 ч
8.	Овладение навыками метания, развитие координационных способностей.	0,5 ч
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	0,5 ч
10.	Бросок набивного мяча	0,5 ч
	<b>Подвижные игры</b>	
11.	Метко в цель. Кто дальше бросит.	0,5 ч
12.	Охотники и утки. Гуси лебеди.	0,5 ч
13.	Игры с мячом. Эстафеты	0,5 ч
14.	Прыгающие воробушки. Два Мороза.	0,5 ч
	<b>Гимнастика. Подвижные игры.</b>	
15.	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения.	0,5 ч
16.	Освоение акробатических упражнений. Строевые упражнения ОРУ.	0,5 ч
17.	Строевые упражнения ОРУ. Перекаты в группировке.	0,5 ч
18.	Подвижные игры «Охотники и утки.»	0,5 ч
19.	Освоение навыков лазанья и перелазания.	0,5 ч

20.	Лазание по наклонной скамейке .Прыжки через скакалку.	0,5 ч
21.	Упражнения на равновесие .Акробатика.	0,5 ч
22.	Лазание по канату. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика.	0,5 ч
23.	ОРУс гимнастической палкой. Освоение висов и упоров.	0,5 ч
24.	Подвижные игры.	0,5 ч
	<b>Лыжная подготовка</b>	
25.	ТБ на занятиях .Одежда и обувь при занятиях на улице.	0,5 ч
26.	Освоение техники лыжных ходов.	0,5 ч
27.	Ходьба на месте с подниманием лыж. Ходьба приставным шагом	0,5 ч
28.	Скользкий шаг без палок и с палками .Ходьба ступающим шагом.	0,5 ч
29.	Передвижение на лыжах 600м	0,5 ч
	<b>Подвижные игры</b>	
30.	Совушка. Пустое место.	0,5 ч
31.	У медведя во бору. Игры-эстафеты	0,5 ч
	<b>Легкая атлетика</b>	
32.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Освоение навыков прыжков.	0,5 ч
33.	Прыжки в длину с 5-6 шагов	0,5 ч
34.	Освоение навыков прыжка в высоту.	0,5 ч
		<b>17 ч</b>

**Календарно -тематическое планирование Физическая культура**

№ урока	Тема урока	Дата
	<b>Бег.ходьба.прыжки.метание.</b>	
1.	Бег, ходьба, прыжки ,метание. Т.Б. на занятиях по л.атлетике. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Подвижные игры.	
2.	Освоение навыков бега. Строевые упражнения Освоение навыков ходьбы и бега.	
3.	Совершенствование бега, развитие скоростных способностей. Освоение навыков прыжков, развитие координационных способностей.	
4	Освоение навыков прыжков.. Прыжки через скакалку. Овладение навыками метания ,развитие координационных способностей.	
5	Метание малого мяча в горизонтальную цель Бросок набивного мяча	
	<b>Подвижные игры</b>	

6	Метко в цель. Кто дальше бросит. Охотники и утки. Гуси лебеди.	
7	Игры с мячом. Эстафеты Прыгающие воробушки. Два Мороза.	
	<b>Гимнастика. Подвижные игры.</b>	
8	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Освоение акробатических упражнений. Строевые упражнения ОРУ.	
9	Строевые упражнения ОРУ. Перекаты в группировке. Подвижные игры «Охотники и утки.»	
10	Освоение навыков лазанья и перелазания. Лазание по наклонной скамейке .Прыжки через скакалку.	
11	Упражнения на равновесие .Акробатика. Лазание по канату. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика.	
12	ОРУс гимнастической палкой. Освоение висов и упоров. Подвижные игры.	
	<b>Лыжная подготовка</b>	
13.	ТБ на занятиях .Одежда и обувь при занятиях на улице. Освоение технике лыжных ходов.	
14	Ходьба на месте с подниманием лыж. Ходьба приставным шагом Скользкий шаг без палок и с палками .Ходьба ступающим шагом.	
15	Передвижение на лыжах 600м	
	<b>Подвижные игры</b>	
16	Совушка. Пустое место. У медведя во бору. Игры-эстафеты	
	<b>Легкая атлетика</b>	
17	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с 5-6 шагов Освоение навыков прыжка в высоту.	
		<b>17 ч</b>