

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
«Барнаульская общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО  
протокол от  
26.08.2024г. №1

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР  
А.А. Трубчанина  
26.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор школы  
И.Ю.Зубкова  
приказ от 26.08.2024г № 01-09/176

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура (адаптивная физкультура)»  
2 «А» класс для детей с РАС (программа 8.3)  
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:  
Л.Б.Красноруцкая, учитель начальных классов

Барнаул, 2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура (адаптивная физкультура)**» предметной области «Физическая культура» разработана на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.3), далее ФАООП с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1023.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с РАС (вариант 8.3) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2»;
- учебного плана КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2».

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Цель обучения:** обеспечение выполнения требований ФГОС начального общего образования обучающихся с РАС посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

**Задачи обучения:**

- формирование общей культуры, духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью, сохранение и укрепление их здоровья;
- личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью;
- удовлетворение особых образовательных потребностей, имеющих место у обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью;
- создание условий, обеспечивающих обучающимся с РАС с легкой умственной отсталостью достижение планируемых результатов по освоению учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области;
- минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности данной группы обучающихся для освоения ими АООП НОО для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью;
- оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции;
- выявление и развитие способностей обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью с учетом их индивидуальности, самобытности, уникальности через систему клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия, в том числе со сверстниками с условно нормативным развитием), организацию общественно полезной деятельности;
- обеспечение участия педагогических работников, родителей (законных представителей с учетом мнения обучающихся, общественности);
- обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

### **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (адаптивная физкультура)» во 2 классе определяет следующие задачи**

- поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

**Сроки реализации** рабочей программы по учебному предмету «**Физическая культура (адаптивная физкультура)**» во 2 классе: 2024-2025 учебный год.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «**Физическая культура (адаптивная физкультура)**» относится к образовательной области «**Физическая культура**» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура (адаптивная физкультура)**» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 час в неделю).

### **Содержание учебного предмета**

#### **«Физическая культура (адаптивная физкультура)»**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа направлена на освоение простейших физических упражнений, носит оздоровительную направленность и создаются условия для выработки жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В процессе обучения у учащихся формируются знания, навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму, а также умения и навыки необходимые для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся. Воспитываются нравственные качества, приучаются к, организованности, дисциплине, ответственности, элементарной самостоятельности

### **Содержание разделов**

№	Содержание учебного предмета	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>4 ч</b>
<b>2.</b>	<b>Гимнастика</b> Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения для формирования правильной осанки Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами Элементы акробатических упражнений	<b>23ч</b>

	Лазанье и перелезание Висы Равновесие Переноска грузов и передача предметов	
3.	<b>Лёгкая атлетика (46ч)</b> Ходьба Бег Прыжки Метание	
4.	<b>Подвижные игры (26 ч)</b> Коррекционные игры Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игры с бегом и прыжками Игры с бросанием, ловлей и метанием Подвижные игры Игры зимой	

**Планируемые результаты освоения рабочей программы  
по учебному предмету «Физическая культура (адаптивная физкультура)» во 2 классе**

**Личностные результаты:**

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

**Уровни овладения предметными результатами**

**по учебному предмету «Физическая культура (адаптивная физкультура)» во 2 классе**

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Базовые учебные действия**

#### 1. Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.

#### 2. Коммуникативные действия.

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать интеракцию к учебному заданию в разных видах деятельности и в быту.

#### 3. Регулятивные:

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать свое рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### 4. Познавательные:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;

- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, устной высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Тематическое планирование

№ п\п	№ п/п темы	Название раздела программы, тема, тема урока	Количество часов на раздел, тему
1	1.1	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1
2	1.2	Легкая атлетика:ходьба; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч»	1
3	1.3	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед	1
4	1.4	Легкая атлетика: Прыжки в длину с Места Легкая атлетика: Прыжки через препятствия	1
5	1.5	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность. Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед	1
6	1.6	Игры-эстафеты с элементами л/а Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	1
7	1.7	.Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении. Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1
8	1.8	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1кг) Гимнастика: упоры, Элементы полукробатики	1
9	1.9	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1
10	1.10	Гимнастика: упражнения в равновесии Гимнастика:	1

		упражнения с фитболами	
11	1.11	Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг) Гимнастика: упражнения с гимн.лентами	1
12	1.12	Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр	1
13	1.13	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней» Подвижные игры: Игры с элементами обще- развивающих упражнений «Мы — солдаты» Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь-дальше будешь»	1
14	1.14	Подвижные игры: игры с элементами бега «Хвостики» Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали -тот и ловит»	1
15	1.15	Коррекционные игры: с метанием «Метко в цель» Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением	1
16	1.16	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная Игра Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу	1
17	1.17	Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	1
18	1.18	Бадминтон. Упрощенная игра	1
19	1.19	Подвижные игры с элементами спортивных игр Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по л/а.	1
20	1.20	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1
21	1.21	Строевые упражнения. Размыкание, смыкание	1
22	1.22	Легкая атлетика: ходьба, разновидности ходьбы	1
23	1.23	Легкая атлетика: ходьба с изменением скорости и направления	1
24	1.24	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	1
25	1.25	Легкая атлетика: высокий старт, бег по сигналу на скорость.	1

26	1.26	Легкая атлетика: прыжки в длину с места	1
27	1.27	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	1
28	1.28	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1
29	1.29	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность отскока от стены	1
30	1.30	Легкая атлетика: метание малого мяча на Дальность	1
31	1.31	Легкая атлетика: броски набивного мяча (1кг) двумя руками махом сверху, снизу	1
32	1.32	Игры-эстафеты с элементами л/а	1
33	1.33	Подвижные игры, разученные в течении года.	1
34	1.34		

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.

#### **Интернет-ресурсы и ЦОР:**

- Корпорация «Российский учебник» <https://rosuchebnik.ru/uchebnik>
- региональная коллекция ЦОР: - <http://www/it-n.ru>, <http://festival/1september.ru>.
- ЭФУ <https://media.prosv.ru>
- Методические материалы [https:// catalog.prosv.ru/ category/14](https://catalog.prosv.ru/category/14)