


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 пгт Ленино»
Ленинского района Республики Крым

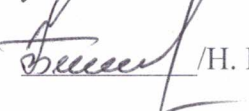
РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей начальных
классов

 /Н. Г. Натягайло
Протокол № 11
от 02.09.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 /Н. Н. Бендо
02.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
 О. А. Левина
Приказ № 395/1
от 02.09.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающегося на дому
по адаптированной основной общеобразовательной программе начального
общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра
(вариант 8.2)

2-й класс

на 2024-2025 учебный год

Разработана учителем физической культуры
Сеитмеровой Э.Э.

пгт. Ленино
2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная рабочая программа для обучающегося с расстройствами аутистического спектра составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598), на основании Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Во 2 класса учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» во 2-ом классе составляет 102 часа в т. ч. 51 час – аудиторная нагрузка, 51 час – самостоятельная работа.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты.

Личностные результаты обучающегося проявляются в:

положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;

интересе к новому учебному материалу;

ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;

навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;

овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);

развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты по «Адаптивной физической культуре» включают осваиваемые обучающимся универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

планировать и контролировать учебные действия;

строить небольшие сообщения в устной форме;

проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;

устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

различать способы и результат действия;

принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
 адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются
 возможностью:

принимать участие в работе парами и группами;

адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на
 уроках физкультуры;

активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для
 конечного результата.

Предметные результаты

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
		Вариант 8.2
Предметные планируемые результаты		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т.д.): - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из изучаемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Физкультурно- оздоровительная деятельность.	С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана): - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину

		и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы.	- Выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Прыжки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Формирование осанки. Развитие силовых способностей.	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно – моторной координации. - работает с системой поощрений.
Легкая атлетика	Ходьба.	- Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при

	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Метание.</p>	<p>выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.
	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале легкой атлетики.</p> <p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>На материале спортивных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы
<i>Знания об адаптивной физической культуре</i>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.</p> <p>Из истории физической культуры.</p>	<p>Правила личной гигиены: гигиена и ее значение для человека. Чистота одежды и обуви.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности).</p> <p>Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
	<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>
<i>Физическое совершенствование</i> Гимнастика с основами акробатики	<p>Теоретические сведения.</p>	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>
	<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p>
	<p>Акробатические упражнения.</p>	<p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p>
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</p>	<p>Висы, перемахи.</p>

	<p>Ритмические упражнения.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p>Техника опорного прыжка: с разбега через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по</p>
--	--	---

	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координации Формирование осанки. Развитие силовых способностей.</p>	<p>намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>
Легкая атлетика	Теоретические сведения.	<p>Теоретические сведения: Понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств</p>

		средствами легкой атлетики.
	<p>Ходьба.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Метание.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; бег из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных</p>	<p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-</p>

	<p>способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей:</p>	<p>20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p> <p>повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале легкой атлетики.</p> <p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>На материале спортивных игр.</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>
		<p>Теоретические сведения: одежда и обувь пловца. Подготовка к занятиям в бассейне. Правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания.</p>

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Аудиторная нагрузка	Самостоятельная работа
I.	Знания об адаптивной физической культуре	4	2	2
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	2	1	1
2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Из истории физической культуры.	2	1	1
II.	Способы физкультурной деятельности	4	2	2
1	Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	2	1	1
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	1	1
III.	Физическое совершенствование	94	47	47
1	Гимнастика с основами акробатики.	20	10	10
2	Легкая атлетика.	30	15	15
3	Подвижные и спортивные игры.	44	22	22
		Итого 102	51	51