



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МБОУ "ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №20" ИМ. СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО"
Г. СИМФЕРОПОЛЯ

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1 от «26» августа 2025 г.
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

« 27 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ «Таврическая
школа-гимназия № 20 им. свт. Луки»
г. Симферополя, № 444 от «28» августа 2025 г.
Е.Г. Титянченко

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С РАС (ВАРИАНТ 8.3)

2 КЛАСС,
34 ЧАСА

Ученица: Осетрова Анастасия
Составитель: Назимко Н.В.
учитель начальных классов

Симферополь, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Объем программы

На изучение физической культуры во 2 классе отводится 1,5 часов (из расчёта 1,5 часа в неделю).

Цели обучения:

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения.

Задачи физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению АООП, который

предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

Содержание курса «Физическая культура» представлена в АООП следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Современные педагогические технологии обучения литературному чтению

Игровые технологии. Технология дифференцированного обучения. Диалоговые технологии. Информационно-коммуникационные технологии. Проблемное обучение. Здоровьесберегающие технологии.

Виды контроля

Текущий: опрос

Промежуточная аттестация: безотметочное оценивание.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- 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;
- 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;
- 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.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание;
Легкая атлетика	Теоретические сведения. Элементарные 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 учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
Игры	Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Подвижные игры: .

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	4
2.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	4
3.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	4
4.	Прыжки в длину с места	4
5.	Перепрыгивание через препятствия	4
6.	Бросание мяча, ловля мяча	4
7.	Упражнения с набивными мячами	4
8.	Метание малого мяча в цель	4
9.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	4
10.	Развитие ориентации в пространстве	3
11.	Развитие ловкости	1

12.	Развитие координации	1
13.	Прыжки с продвижением вперед	1
14.	Коррекционные игры	1
15.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1
16.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1
17.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
18.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	1
19.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
20.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1
21.	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	1
22.	Развитие силы	1
		51 ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	кол-во часов	дата провед.	
			план	факт
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1	03.09	
2.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1	09.09	
3.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1	10.09	
4.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1	17.09	
5.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	23.09	
6.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	24.09	
7.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	01.10	
8.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	07.10	
9.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	08.10	
10.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	15.10	
11.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	21.10	
12.	Прыжки в длину с места	1	22.10	
13.	Прыжки в длину с места	1	05.11	
14.	Прыжки в длину с места	1	11.11	
15.	Прыжки в длину с места	1	12.11	
16.	Перепрыгивание через препятствия	1	19.11	
17.	Перепрыгивание через препятствия	1	25.11	
18.	Перепрыгивание через препятствия	1	26.11	
19.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	03.12	
20.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	09.12	
21.	Прыжки в длину с места	1	10.12	
22.	Перепрыгивание через препятствия	1	17.12	
23.	Бросание мяча, ловля мяча	1	23.12	

24.	Упражнения с набивными мячами	1	24.12	
25.	Метание малого мяча в цель	1	13.01	
26.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	14.01	
27.	Развитие ориентации в пространстве	1	21.01	
28.	Развитие ловкости	1	27.01	
29.	Развитие координации	1	28.01	
30.	Прыжки с продвижением вперед	1	03.02	
31.	Коррекционные игры	1	04.02	
32.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	11.02	
33.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1	25.02	
34.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	03.03	
35.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1	04.03	
36.	Перелазание через мягкие модули	1	11.03	
37.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	1	17.03	
38.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1	18.03	
39.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1	31.03	
40.	Упражнения в ползании на животе, четвереньках по прямой, под дугой	1	01.04	
41.	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1	07.04	
42.	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1	08.04	
43.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1	15.04	
44.	Коррекционные игры с метанием	1	21.04	
45.	Развитие силы	1	22.04	
46.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	29.04	
47.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	05.05	
48.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	06.05	
49.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	13.05	
50.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	19.05	

51.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	20.05	
		51ч		