

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежной политики**  
**Республики Коми**  
**Управление образования МОГО "Ухта"**  
**МОУ "СОШ № 16"**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от «30»августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
\_\_\_\_\_ Тутолмина Е. Ю.  
Приказ № 01-07/57  
от 30.08. 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся с РАС 2 «Д» класса

вариант 8.2

г. Ухта 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) 2 класса составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014г. No 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра; Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008 г.

Физическая культура для детей с РАС является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции их физического и моторного развития, но и способом их социализации. Для развития двигательной сферы детей с РАС большое значение имеет осознанный характер моторного обучения. Детям с РАС тяжело регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями учителя и они не всегда могут подчинить движения собственным речевым командам.

В связи с этим, основными задачами обучения детей с РАС на уроках физической культуры являются:

- развитие имитационных способностей;
- стимулирование к выполнению инструкций (особенно речевых); - формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве); - формирование коммуникативных умений; - формирование способности к взаимодействию в коллективе. Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных

движений, трудностями формирования предметных и бытовых действий, нарушениями мелкой и крупной моторики. Этим детям могут быть свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка; импульсивный бег с нарушенным ритмом; навязчивые движения руками; растопыренные руки и пальцы; не принимающие участия в процессе двигательной деятельности; одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. У детей с РАС зачастую наблюдаются нарушения координации.

В связи с имеющимися у детей особенностями, на уроках физической культуры необходимо использовать следующие упражнения и действия: марш, занятия с мячом, преодоление препятствий, батут, упражнения на равновесие. Марш развивает крупную моторику и представляет из себя достаточно простую двигательную активность. При этом обучающийся повторяет движения за взрослым, например, имитация шага. Вначале

следует шагать на месте, постепенно включая движения рук, а потом и шаг вперед. Прыжки на батуте способствуют формированию крупной моторики и снижают тревогу, а также могут уменьшать повторяющееся поведение. Занятия физической культурой обучают детей контролировать свое поведение. Игры с мячом доставляют детям удовольствие. Можно начинать с простого перекачивания мяча, постепенно начинать обучать играть в «поймай мяч» и т.д. По мере появления результата можно переходить к другим упражнениям, например, ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле мяча руками.

На занятиях можно использовать мяч для фитнеса диаметром 75—85 см. Этот мяч является хорошим снарядом для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов. На уроках можно включать динамическую гимнастику. Это будет развивать навыки зрительного движения, наблюдения за объектами. Зачастую для детей с РАС удержание равновесия является крайне сложным, поэтому на уроках можно использовать ходьбу по тонкой линии.

Включая в занятия полосу препятствий можно начинать всего лишь с одного препятствия. Это поможет ребенку с РАС развить навык упорядочивания действий, что в дальнейшем будет способствовать достижению целей путем выполнения инструкций.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета** Личностные результаты для обучающихся 2 класса по учебному предмету

«Физическая культура» 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** для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура»

включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС метапредметные результаты обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

– планировать и контролировать учебные действия; – строить 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 посильное 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;
- принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

## **Предметные результаты Раздел «Знания о физической культуре»**

**Обучающийся с РАС научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе,
- подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- расставляя спортивные атрибуты по поручению педагога, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

## **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

### **Обучающийся с РАС научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- принимать посильное участие в подвижных играх и простейших соревнованиях во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками (возможно, с помощью учителя или тьютора);
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

### **Обучающийся с РАС научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять простейшие акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- выполнять простейшие гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Лёгкая атлетика (18ч.)</b>					
1.1	Инструктаж по ТБ	1	0	0	
1.2	Бег на разные дистанции	10	0	0	
1.3	Прыжки в длину	2	0	0	
1.4	Игры на свежем воздухе	5	0	0	
Итого по разделу		18			
<b>Раздел 2.Подвижные игры (31ч)</b>					
2.1	Инструктаж по ТБ	1	0	0	
2.2	Передача и ловля мяча на месте в парах	2	0	0	
2.3	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками	2	0	0	
2.4	Урок игра эстафета с мячами	4	0	0	
2.5	Игра баскетбол	6	0	0	
2.6	Лазанье на гимнастической скамейке	2	0	0	
2.7	Ходьба на пятках и носках на гимнастической скамейке	2	0	0	
2.8	Кувырки вперёд из упора присев	2	0	0	
2.9	Прыжки через скакалку	4	0	0	
2.10	ОРУ с гимнастической палкой	4	0	0	
2.11	Урок игра. Игры на развитие внимания	2	0	0	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		31			
<b>Раздел 3.Лыжная подготовка (32ч)</b>					
3.1	Инструктаж по ТБ	1	0	0	
3.2	Урок- игра. Игры на свежем воздухе	2	0	0	
3.3	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаги	4	0	0	
3.4	Передвижение скользящим шагом с палками	4	0	0	
3.5	Передвижение ступающим шагом	4	0	0	
3.6	«Подъем лесенкой». Подвижная игра	2	0	0	
3.7	Спуски в нижней стойке	4	0	0	
3.8	Поперечный двушажный шаг	4	0	0	
3.9	Подъем ступающим шагом	2	0	0	
3.10	Повороты переступанием	2	0	0	
3.11	Подвижные игры на свежем воздухе	3	0	0	
Итого по разделу		32			
<b>Раздел 4.Подвижные игры (21ч)</b>					
4.1	Инструктаж по ТБ	1	0	0	
4.4	Подвижные игры –комплексное развитие координационных способностей	10	0	0	
4.5	Подвижные игры-совершенствование технико-тактических взаимодействий	10		0	
Итого по разделу		21			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	темы уроков	Количество часов
<b>1-я четверть</b>		
Лёгкая атлетика. (18ч)		
1	Инструктаж по ТБ	1
2-11	Бег на разные дистанции	10
12-13	Прыжки в длину	2
14-18	Игры на свежем воздухе	5
Подвижные игры (31ч)		
19	Инструктаж по ТБ	1
20-21	Передача и ловля мяча на месте в парах	2
22-23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками	2
<b>2-я четверть</b>		
24-27	Урок игра эстафета с мячами	4
28-33	Игра баскетбол	6
34-35	Лазанье на гимнастической скамейке	2
36-37	Ходьба на пятках и носках на гимнастической скамейке	2
38-39	Кувьрки вперёд из упора присев	2
40-43	Прыжки через скакалку	4
44-47	ОРУ с гимнастической палкой	4
<b>3-я четверть</b>		
48-49	Урок игра. Игры на развитие внимания	2
Лыжная подготовка (32ч)		
50	Инструктаж по ТБ	1
51-52	Урок- игра. Игры на свежем воздухе	2
53-56	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаги	4
57-60	Передвижение скользящим шагом с палками	4
61-64	Передвижение ступающим шагом	4
65-66	«Подъем лесенкой». Подвижная игра	2
67-70	Спуски в нижней стойке	4
71-74	Поперечный двушажный шаг	4
75-76	Подъем ступающим шагом	2
77-78	Повороты переступанием	2
79-80	Подвижные игры на свежем воздухе	3
<b>4-я четверть</b>		
Подвижные игры (21ч)		
81	Инструктаж по ТБ	1
82-92	Подвижные игры –комплексное развитие координационных способностей	10
92-102	Подвижные игры-совершенствование технико-тактических взаимодействий	10
<b>Всего:</b>		<b>102</b>