

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Новое Мансуркино муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено  
зам. директора по УВР

  
(подпись) Фаткуллина Р.М.  
(ФИО)

29 августа 2025 г.

Утверждено приказом №57 - од

от 29 августа 2025 г.

  
директор   
(подпись) Гизатуллина Ф.Ф.  
(ФИО)

**Адаптированная  
рабочая программа начального общего образования обучающихся с  
расстройствами  
аутистического спектра (РАС) и легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

Предмет (курс) ФИЗИЧЕКАЯ КУЛЬТУРА

Класс 1 (дополнительный)

Общее количество часов по учебному плану 17

Составлена в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 29 » августа 2025 г.

Руководитель МО   
(подпись) Рахимова Р.И.  
(ФИО)

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе ФАОП НОО ОВЗ адресована обучающимся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(далее – УО) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

### **Цели и задачи программы по адаптивной физической культуре**

**Цели** программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с РАС и УО в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с РАС и УО в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические** (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохраненных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

### 1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия

- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с РАС и УО.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с РАС и УО заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с РАС и УО предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с РАС и УО возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

#### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с РАС и УО учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

## 1.1. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным результатам** освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- 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 социальнобытовыми 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

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с РАС и УО (АООП варианта 8.3):

с (I<sup>1</sup>) I по IV класс, на момент завершения IV класса; минимальный уровень:

- представления об адаптивной 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, лёгкой 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;

### **Содержание программы**

Реализация программы осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

### **Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с РАС и УО.**

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, передвижение на лыжах.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - а) без предметов;
  - б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
  - в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице).
2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.
5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
7. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
8. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол.

К *естественно-средовым факторам* относятся воздушные, солнечные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

*Гигиенические факторы* включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное

питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с РАС и УО важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закалывающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

**Специальные условия**

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствие с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

**Тематическое планирование:**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Предметные результаты	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	Вводный	Техника безопасности на уроке физкультуры, правила поведения на уроке.	<b>Знать:</b> правила ТБ на уроках физкультуры. <b>Уметь:</b> организованно строиться в	1

				шеренгу по команде.	
2	Построение в шеренгу, колонну, круг. Упражнение на формировании правильной осанки.	Комбинированный	«Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!». Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю.	Уметь: организованно строиться в шеренгу по команде, перестраиваться в круг, строиться в колонну по одному.	1
3	Упражнения на скоростные качества, темпа, степени мышечных усилий, на равновесие.	Комбинированный	Ходьба на носках, на пятках.  Коррекция развития точности движений, сохранения равновесия	<b>Уметь:</b>  правильно выполнять ходьбу в колонне, в шеренге.	1
4	Выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя. Гимнастика для пальцев рук.	Комбинированный	Ходьба в колонне по одному за учителем.  Развивать Быстроту, ловкость.	<b>Уметь:</b>  правильно выполнять ходьбу с изменением направления.	1
5	Игры для развития способности ориентирования в пространстве. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	Комбинированный	Обучить узнавать различные мячи.  Построение и перестроение по ориентирам	<b>Уметь:</b>  правильно выполнять броски.  Уметь: правильно выполнять, основные движения в колонне в шеренге.	1
6	Упражнения на равновесие (на гимнастической скамье. Ползание по гимнастической скамейке на	Комбинированный	Ходьба с сохранением правильной осанки.	<b>Знать:</b> правила игры «Летает – не летает».	1

	четвереньках, животе, подтягиваясь двумя руками.				
7	Игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве, Подвижные игры «Совушка -сова», «Два мороза», «Пустое место».	Комбинированный	Ходьба под счет.	<b>Уметь:</b> выполнять повороты по ориентирам.	1
8	Комплексы общеразвивающих упражнений: со скакалками; с обручами; с различными предметами.	Изучение нового материала	Ходьба по коридору шириной 20 см.	<b>Уметь:</b> выполнять повороты по ориентирам.	1
9	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Ходьба и бег в колонне по одному в заданном направлении; ходьба в различных направлениях. Ходьба на носках, на пятках; ходьба перекатом с пятки на носок.	Закрепление	Комплекс упражнений с обручами. Ходьба, бег с изменением направления с остановками по сигналу.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений с обручами. Уметь: выполнять строевые упражнения.	1
10	Бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д. Подвижные игры коррекционной направленности- «Что пропало?»; «Зайчики- пальчики».	Комбинированный	ОРИКУ с мячами.	<b>Уметь:</b> Выполнять упражнения с элементами. <b>Знать:</b> правила игры «Кого назвали – тот и ловит».	1
11	Быстрый бег на скорость; чередование бега и ходьбы по сигналу.	Изучение нового материала	Ходьба по прямой,	<b>Уметь:</b> передавать мяч в шеренге, колонне.	1
12	Прыжки на двух ногах на месте; прыжки на двух ногах с продвижением	Комбинированный	Правила по ТБ.	<b>Знать:</b> правила ТБ. <b>Знать:</b> правила игры «Передай мяч.	1

	вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч; подпрыгивание вверх на месте.				
13	Произвольное метание малых и больших мячей в игре; броски и ловля волейбольных мячей.	Комбинированный	Ходьба с высоким подниманием бедра.	<b>Уметь:</b> выполнять броски и ловить мяч в парах.	1
14	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Коррекционные игры: «Повтори движение»; «Овощи-фрукты».	Изучение нового материала	Ходьба с изменением направления. Ходьба с сохранением правильной осанки.	<b>Знать:</b> основные команды строевой подготовки. <b>Уметь:</b> выполнять группировки.	1
15	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием. Подвижные игры коррекционной направленности: «Паровозик»; «Задуй свечу».	Комбинированный	Медленный бег.	<b>Знать:</b> основные команды строевой подготовки. <b>Знать:</b> правила игры с элементами эстафеты.	1
16	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх с хлопком. Упражнения на релаксацию; дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок».	Комбинированный	Прыжки с высоты в обозначенный ориентир.	<b>Уметь:</b> выполнять метание мяча с места на дальность.	1
17	Броски мяча снизу двумя руками о	Комбинированный	Игра «Быстрее,	<b>Уметь:</b> бегать с разной скоростью.	1

	стену; перебрасывание мяча снизу в парах.		медленнее ».		
--	---	--	-----------------	--	--

### **Материально-техническое обеспечение:**

Программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте.
3. Учебно-практическое оборудование:
  - а) спортивный инвентарь:
4. Мячи резиновые;
5. Обручи пластмассовые .
6. Теннисные мягкие мячи для метания;
7. Скакалки;
8. Кегли, кубики пластмассовые;
9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Аптечка;
14. Стойки, планка для прыжков в высоту;
15. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
16. Набивные мячи;
17. Мячи волейбольные;
18. Мячи баскетбольные.