

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования Администрации Каменского района  
Пензенской области**

**Администрация Каменского района Пензенской области  
МОУ СОШ № 1 им. Н.Н. Бурденко**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Протокол № 17

от 27.08.2025

О.В. Горячева

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от 29.08.2025г.



**АДАптиРОВАННЫЕ РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

**по учебным предметам:**

«Речь и альтернативная коммуникация» 1 доп., 1-4 кл.

«Математические представления»

«Окружающий природный мир»

«Окружающий социальный мир»

«Адаптивная физкультура»

«Изобразительное искусство»

«Ручной труд»

в условиях реализации ФАОП НОО (вариант 8.4)

Учитель: Н. Б. Алова

город Каменка, 2025 года

# **Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура»**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 класса (первый год обучения) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФАОП НОО ОВЗ), является неотъемлемой частью Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (АООП НОО) МОУ СОШ №1, учитывает учебный план АООП НОО для обучающихся с РАС МОУ СОШ №1 (Вариант программы 8.4), календарный учебный график и календарный план воспитательной работы МОУ СОШ №1.

**Целью занятий** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Основные задачи:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- 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;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Содержание программы для первого года обучения отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с нарушением интеллекта. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На изучение курса в 1 классе (первый год обучения) отведено 33 часа: 1 час в неделю.

**Форма проведения занятий по программе:** очная, возможно с применением электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### ***Личностные планируемые результаты:***

##### Физические характеристики персональной идентификации:

определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);

определяет состояние своего здоровья;

определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

##### «Чувства, желания, взгляды»

различает эмоции людей на картинках;

показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

##### «Социальные навыки»

учится устанавливать и поддерживать контакты;

пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;

охотно участвует в совместной деятельности

##### Мотивационно – личностный блок

принимает новые знания (на начальном уровне);

отзывается на просьбы о помощи.

##### Биологический уровень

формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)

формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

##### Развитие мотивов учебной деятельности:

проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

Ответственность за собственные вещи, осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей:

### **Предметные результаты**

готовится к уроку физкультуры;

знает свое место в строю;

правильно передвигается из класса на урок физкультуры;

ориентируется в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);

знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

знает приемы правильного дыхания (по показу учителя);

выполняет простейшие задания по словесной инструкции учителя;

выполняет ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;

умеет прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

правильно захватывает различные предметы, умеет передавать и перенести предмет;

бросает и ловит мяч;

ходит в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

преодолевают различные препятствия;

выполняет целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;

формируется восприятие собственного тела;

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;

### **Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

Формируется умение входить и выходить из учебного помещения со звонком;

ориентироваться в пространстве зала (учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;

принимать цели деятельности;

следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

передвигаться по школе, находить свой кабинет, другие необходимые помещения.

**Основное содержание учебного предмета  
Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Физическая подготовка</b>	
	<b>Построения и перестроения</b>	4 часа
1.	Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»))	
2.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу	
3.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.	
4.	Ходьба в колонне. Бег в колонне	
	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>	12 часов
5.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	
6.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	
7.	Круговые движения кистью	
8.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения	
9.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	
10.	Движения плечами (вверх, вниз)	
11.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	
12.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	
13.	Повороты туловища вправо (влево)	
14.	Ходьба с высоким подниманием колен	
15.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	
16.	Приседание	
17.	Ходьба по гимнастической скамейке	
18.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	
19.	Бег с изменением темпа, направления движения	
20.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	
	<b>Прыжки</b>	3 часа
21.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	
22.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	
23.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	
	<b>Ползание, подлезание, лазание, перелезание</b>	1 час
24.	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны),	
	<b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>	4 часа
25.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	
26.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену)	
27.	Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками	
28.	Броски мяча на дальность	
29.	<b>Подвижные игры на развитие координационных способностей</b>	3 часа
30.	<b>Подвижные игры на развитие скоростных способностей</b>	2 часа

31.	<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей</b>	4 часа
	<b>Всего часов:</b>	<b>33</b>

**Формы и методы работы. Требования к уровню подготовки**

№	Название тем и содержание	Требования к уровню подготовки за 1 год обучения		
		Предметные планируемые результаты	БУД	Личностные
1.	Знакомство с физкультурным залом	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическими упражнениями	интерес к предмету
2.	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету
3.	Упражнения в построении парами	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, организованности
4.	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
5.	Ходьба за учителем держась за руки: между предметами	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
6.	Прыжки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	Координация толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
7.	Бег вслед за учителем	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
8.	Организация взаимодействия с оборудованием	Что можно делать с физкультурными	Различать оборудование для	интерес к предмету, дисциплинированности
9.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету
10.	Упражнения в построении по одному в ряд	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
11.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

12.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
13.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету
14.	Бег в различных направлениях	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности
15.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность
16.	Упражнения в построении в колонну друг за другом	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
17.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность

## Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

### Учебно-методическая литература

Комплект примерных рабочих программ учебных предметов и коррекционных курсов для обучающихся с РАС.

Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида // Просвещение. – 2009.

Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей // М.: Аграф. – 1997.

Геслак Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом. Методические основы и базовый комплекс упражнений // Рама Паблишинг. – 2019.

Плаксунова Э.В. Исследование физического развития и двигательных способностей учащихся с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. 2014. Том 12. № 1. С. 26–32.

### Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).
4. Мат гимнастический.
5. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
6. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
7. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
8. Рулетка измерительная.
9. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

### Интернет-ресурсы (ЭОР)

Сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»)

Издательского дома ИД «Первое сентября») [электронный ресурс] URL:  
<https://spo.1sept.ru/urok/>

Методсовет. Методический портал учителя физической культуры [электронный  
ресурс] URL: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Сайт «ФизкультУра»  
[электронный ресурс] URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры. [электронный ресурс]  
URL: <https://pculture.ru/literatura/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908463

Владелец Кривошеин Сергей Александрович

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025