

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования**  
**Ростовской области**  
**МУ "Отдел образования Администрация Мясниковского района"**  
**МБОУ СОШ №3**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО



Мовсесян Р.Л.

Протокол №1  
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель МС



Тухикян О.Г.

Протокол №1  
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор



Бугаев С.А.

Приказ № 222  
от «29» августа 2025 г.



**Рабочая программа начального общего образования**  
**обучающихся с расстройствами аутистического спектра**  
**вариант 8.2**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**(1дополнительный класс)**

Чалтырь  
2025

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

### **Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:**

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов:

«Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В 1-м дополнительном классе все 6 разделов реализовать не представляется возможным в силу недостаточного материально – технического обеспечения образовательного процесса.

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 умеренной и тяжелой умственной отсталостью. 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.

В соответствии с индивидуальным учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 час в неделю).

## **III. Планируемые результаты**

### **освоения обучающимися с расстройствами аутистического спектра адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования**

Результаты освоения обучающимися с РАС АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования.

Освоение адаптированной образовательной программы начального общего образования (вариант 8.2.), созданной на основе ФГОС НОО обучающихся с РАС, обеспечивает достижение обучающимися с РАС трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с РАС включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

**Личностные результаты** освоения АООП должны отражать динамику:

- 1) понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятия и освоения своей социальной роли;
- 3) формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- 4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- 5) развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- 6) способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- 9) овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

Метапредметные результаты освоения АООП НОО, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

**Метапредметные результаты** освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением:

- готовности слушать собеседника и вести диалог;
- готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определения общей цели и путей ее достижения;
- умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания образовательных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

## **Физическая культура**

Физическая культура (адаптивная)

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты достижений обучающихся с РАС в овладении АООП НОО являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования обучающихся с РАС, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

При разработке системы оценки достижений обучающихся в освоении содержания АООП НОО необходимо ориентироваться на представленный в Стандарте перечень планируемых результатов. В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с РАС оценке подлежат личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися 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 обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Для оценки продвижения обучающегося с РАС в овладении социальными (жизненными) компетенциями может применяться метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Данная группа должна объединять всех участников образовательного процесса – тех, кто обучает, воспитывает и тесно контактирует с ребёнком. Состав экспертной группы определяется образовательной организацией и должен включать педагогических и медицинских работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, врача психоневролога, невропатолога, педиатра), которые хорошо знают обучающегося. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с РАС АООП НОО следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц:

0 баллов – нет продвижения;

1 балл – минимальное продвижение;

2 балла – среднее продвижение;

3 балла – значительное продвижение.

Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

№ п/п	Параметры оценки «Адаптивная физическая культура»	0	1	2	3	Оценка/бал
1	Адаптируется					
2	Соблюдает дисциплину урока					
3	Выполняет команды учителя					
4	Запоминает правила упражнений					
5	Ориентируется в пространстве зала/площадки					
6	Не заступает за линию старта					
7	Соблюдает правила игры					
8	Демонстрирует умения					

**IV. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

**1 класс (дополнительный)**

Основы знаний	На каждом уроке	Теоретически изучать основы о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	20	Знакомится с играми, изучать правила игр, учится играть в игры. Изучает элементы спортивных игр, учится их выполнять. Знакомится с техникой безопасности.
Гимнастика	24	Изучает историю гимнастики, название снарядов и гимнастических элементов. Знакомится с техникой безопасности. Учится правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, ползать. Выполняет упражнения на осанку, на равновесие, на гибкость. Пробует выполнять простейшие элементы на перекладине, акробатические элементы.
Легкая атлетика	42	Изучает историю легкой атлетики, основные понятия – бег, бег на скорость, «челночный бег», выносливость и т.д. Знакомится с видами легкой атлетики, с названиями снарядов, инвентаря. Знакомится с техникой безопасности. Пробует метать, прыгать в высоту и длину.
Лыжная подготовка	13	Изучает историю лыжного спорта. Знакомится с техникой безопасности. Знакомится с названием инвентаря. Учится нести, одевать, снимать и чистить лыжи. Знакомится с названием лыжных ходов, температурным режимом. Учится выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты.
Плавание(теория)	2(на любом уроке)	Знакомится с понятием плавания, техникой безопасности.

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»,  
учитель Мелохаян А.Х.**

**1 класс (дополнительный)**

Раздел	Тема	Количество часов	Дата изучения
Раздел	<b>Основы знаний</b>	На каждом уроке	
Раздел	<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр</b>	10	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр. Правила старта. Подвижная игра (П/и): «У медведя во бору!»	1	03.09
2	Правила строя. Ориентирование по залу. Освоение быстроты и ловкости в игре «Салки»	1	10.09
3	Ориентирование направления движений на площадке. Освоение внимания и быстроты в игре «День и ночь»	1	17.09
4	Правила порядкового счета в шеренге. Освоение внимания и быстроты в игре «Вызов номеров»	1	24.09
5	Освоение правил игры и внимания в игре «Совушка»	1	01.10
6	Освоение правил игры и быстроты в игре «Два Мороза»	1	08.10
7	Комплекс упражнений со скакалкой. Освоение прыжков в игре «Прыжки по полоскам» «Удочка»	1	15.10
8	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Освоение силовых способностей в игре «Перетягивание через черту»	1	22.10
9	Освоение ловли и передачи мяча в колоннах и в парах. Развитие ловкости. Подвижная игра: «Горячий мяч»	1	05.11
10	Здоровая осанка. Развитие равновесия и точности движений по ориентированию на площадке. П/игра: «Не урони мешочек»	1	12.11
Раздел	<b>Гимнастика</b>	12	
11	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Требования к спортивной форме. Правила строя и передвижения по залу.	1	19.11
12	Строевые команды. Техника ходьбы и шага в передвижении. П/игра: «Запрещенное движение»	1	26.11
13	Строевые команды. Комплекс упражнений на осанку. П/игра: «Стань правильно»	1	03.12
14	Укрепление мышц спины и живота. Равновесия. П/игра: «Лохматый пёс»	1	10.12
15	Ходьба с изменением длины шагов и скорости передвижения. Комплекс дыхательных упражнений. П/игра: «Переправа»	1	17.12
16	Ползание «по-пластунски», переползание через препятствия. П/игра: «Веревочка под ногами»	1	24.12
17	Ходьба в равновесии по узкой скамейке. Техника лазания и перелазания по гимнастической стенке. П/игра: «Вороны и воробьи»	1	14.01
18	Техника лазания по наклонной скамейке. Комплекс упражнений с тен/мячом. п/игра: «Точные броски»	1	21.01
19	Упражнение в равновесии «кольцо». Прыжки через «ручеек». П/игра: «Быстрый и ловкий»	1	28.01

20	Положение вис на перекладине. Подтягивание. П/игра: «Тянем-потянем!»	1	04.02
21	Разучивание положения «упор». Укрепление мышц плечевого пояса. Бег по ориентированию. П/игра: «Замок»	1	11.02
22	Строевые команды. Перестроения в строю в 1 и 2 шеренги. Положение группировка и перекаты в группировке. Упражнения «березка»	1	25.02
Раздел	<b>Легкая атлетика</b>	11	
23	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Переход с ходьбы на бег и обратно.	1	04.03
24	Строевые упражнения. Понятие старт и линия старта. Ходьба и бег в колонне.	1	11.03
25	Ориентирование на спортивной площадке. Правила короткого бега. Положение старт. Ходьба, умеренная с изменением скорости.	1	18.03
26	Строевые команды. Общеразвивающие упражнения. Положение старт. Ходьба с переходом бег 10 м	1	25.03
27	Строевые команды. Правила остановки после бега. Старт и разгон по прямой до 20 м.	1	08.04
28	Ориентирование на беговой дорожке. Правила финиширования. Старт и бег по прямой до 30 м.	1	15.04
29	Ориентирование бега по заданному направлению. Изучение техники направления движения в челночном беге	1	22.04
30	Комплекс упражнений на осанку. Правила челночного бега. Старт и разгон. Финиширование.	1	29.04
31	Комплекс упражнений на мышцы ног. Старт по сигналу. Челночный бег 3 по 10 м.	1	06.05
32	Комплекс упражнений разминки на ориентирование в собственном теле. Соблюдение правил бега 30 м	1	13.05
33	Ориентирование на линии площадки в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Быстрый бег 3 по 10 м	1	20.05

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265801

Владелец Бугаян Сусанна Асватуровна

Действителен с 25.12.2025 по 25.12.2026