

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Лицей № 176»

ПРИНЯТО  
протокол заседания  
методической кафедры учителей кафедры  
начального образования  
от «24» августа 2023г №1

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
Нагих Н.В.  
  
от «24» августа 2023г протокол №1

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»  
для обучающихся с ОВЗ (вариант РАС 8.2)  
для начального общего образования  
Срок освоения программы: 5 лет (с 1 по 4 класс)

Составитель:  
Матвеева Л.В.,  
учитель физической культуры

### **Аннотация к рабочей программе**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 2.9.5. федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО с ОВЗ), федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования (далее - ФАОП НОО) и реализуется 5 лет с 1 по 4 классы. Данная рабочая программа является частью содержательного раздела адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (далее - АООП НОО) МАОУ «Лицей №176».

Рабочая программа по физической культуре разработана учителем физической культуры в соответствии с положением о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (в том числе внеурочной деятельности), дисциплин (модулей) в МАОУ «Лицей № 176» и определяет организацию образовательной деятельности учителем в лицее по определенному учебному предмету.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического кафедры учителей начального образования и согласована с заместителем директора по учебно – воспитательной работе. Рабочая программа содержит 8 пунктов:

- 1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели при получении НОО с учетом специфики учебного предмета, коррекционного курса;
- 2) общую характеристику учебного предмета, коррекционного курса;
- 3) описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане;
- 4) описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- 5) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, коррекционного курса
- 6) содержание учебного предмета, коррекционного курса;
- 7) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
- 8) описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Программа дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» (АФК) на уровне начального общего образования; устанавливает предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

### **2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программ состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

В программе предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа учитывает особенности развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее РАС), имеет коррекционную направленность, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к

своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

**Цель** реализации программы – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основные задачи для обучающихся, имеющих расстройства аутистического спектра:

- укрепление здоровья, закаливание организма, формирование осанки и коррекция ее нарушений;

- развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, навыков основных движений (бег, ходьба, метание, прыжки, лазание и другие);

- совершенствование основных физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, координационных, включая способность к статическому и динамическому равновесию);

- профилактика и коррекция нарушений физического и психомоторного развития;

- воспитание базовых гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- развитие физической работоспособности;

- воспитание познавательных интересов, знакомство детей доступными теоретическими сведениями по физической культуре;

- воспитание интереса к занятиям физической культурой;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;

- воспитание нравственных, моральных и волевых качеств (включая смелость, упорство в достижении цели), формирование навыков этикета и культурного поведения.

Образовательный процесс на уроках АФК имеет коррекционный характер. Его содержание обусловлено особенностями психофизического развития обучающихся с РАС. Он базируется на общедидактических и специальных принципах адаптивной физической культуры.

Основными подходами реализации Программы являются:

- программно-целевой, который предполагает создание единой системы планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

**Принципы реализации программы:**

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;

- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

- вариативность решения поставленных задач, посредством применения различных средств АФК;

- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 8.2 АООП НОО для обучающихся с РАС, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс – 102 часа.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с РАС, разработанной образовательной организацией.

### Личностные результаты.

Личностные результаты обучающихся 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.

Метапредметные результаты по «Адаптивной физической культуре» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить небольшие 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 активное 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;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Модуль / тематический блок	Разделы	Предметные результаты
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т.д.):  - объясняет понятия «физическая культура»,

		<p>«режим дня»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз,</li> </ul> <p>уроков физической</p> <p>подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет индивидуальные основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
<b>Способы физической деятельности</b>	<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в составлении режима дня;</li> <li>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</li> <li>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет перестроения по команде;</li> <li>- выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план;</li> </ul>

		<p>- проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.</p>
	<p>Упражнения без предметов</p> <p>Упражнения с предметами</p> <p>Прыжки</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно по подражанию;</p> <p>- выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно – моторной координации.</p> <p>- работает с системой поощрений;</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p>	<p>- Выполняет упражнение по показу;</p> <p>- выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога;</p> <p>- удерживает амплитуду движения при</p>

		<p>выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной координации.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет знакомое упражнение целостно;</li> <li>- выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- проговаривает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Строится с опорой на зрительные ориентиры;</li> <li>- соблюдает правила техники безопасности;</li> <li>- выполняют упражнения с направляющей помощью;</li> <li>- выполняет упражнение с опорой на визуальный план;</li> <li>- удерживают правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- участвует в соревнованиях;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- взаимодействует в игре со сверстниками.</li> </ul>

<b>Плавание</b>	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила техники безопасности в бассейне;</li> <li>- выполняет упражнения по инструкции педагога;</li> <li>- выполняет инструкции;</li> <li>- удерживает правильную осанку;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног;</li> <li>- проговаривает термины;</li> <li>- удерживает правильную осанку.</li> </ul>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;</li> <li>- выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>

### 6. Содержание учебного предмета

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Вариант 8.2
Знания об адаптивной физической культуре	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие</p>	<p>Правила личной гигиены: гигиена и ее значение для человека. Чистота одежды и обуви.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности). Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают инвентарь, одежду и обувь на</li> </ul>

	<p>Из истории физической культуры</p>	<p>Значение и основные правила закаливания. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<p>пособиях);  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;  - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>
	<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;  - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - соблюдают правила игры;  - составляют простые предложения по описанию своей деятельности;  - включаются в игровую деятельность с незначительной помощью учителя.</p>

<p>Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Теоретические сведения</p>	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам гимнастики;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- называют / показывают названный учителем инвентарь;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотносить вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</li> <li>- участвуют в групповой работе по выполнению задания;</li> <li>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>
	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют строевые команды педагога по показу;</li> <li>- ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
	<p>Акробатические упражнения Акробатические комбинации.</p>	<p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают видео материал с выполнением действия;</li> <li>- изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением;</li> <li>- составляют рассказ-описание (по-возможности) двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</li> <li>- выполняют упражнения с одновременным</li> </ul>

			<p>проговариванием.  <i>Этап закрепления:</i>  - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу.  <i>Коррекционная работа:</i>  - выполняют упражнения для развития статической координации движения;  - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий (по-возможности);  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);  - выполняют упражнение под самостоятельный счет;  - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине  Ритмические упражнения  Гимнастическая комбинация  Гимнастические упражнения прикладного характера  Общеразвивающие упражнения  Развитие гибкости  Развитие координации  Формирование осанки  Развитие силовых способностей</p>	<p>Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).  Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).  Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу;  - ориентируется в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров;  - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя.  - демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;  - ассистируют в учителю при подготовке инвентаря;  - принимают участие в эстафетах;  - сообщает о своем состоянии здоровья учителю.  <i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальную план;  <i>Этап закрепления:</i>  - выполняют упражнение с активизацией внимания;  - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p>

	<p>(гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы</p>	<p>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;</p> <p>- выполняют упражнение под контролем педагога.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	--

		<p>упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</b></p> <p>подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>	
Легкая атлетика	Теоретические сведения	<p>Теоретические сведения: 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 обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам легкой атлетики;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- называют / показывают названный учителем инвентарь;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотносить вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</li> <li>- участвуют в групповой работе по выполнению задания;</li> <li>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>
	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	<p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют строевые команды педагога по показу;</li> <li>- ориентируется в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров;</li> <li>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</li> <li>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</li> <li>- ассистируют в учителю при</li> </ul>

		<p>положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p>подготовке инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимают участие в эстафетах;</li> <li>- сообщает о своем состоянии здоровья учителю;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений.</li> </ul> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальную план.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с активизацией внимания;</li> <li>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</li> <li>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;</li> <li>- выполняют упражнение под контролем педагога.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости внимания;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</li> <li>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</li> </ul>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют манипуляции с предметами (мячами);</li> <li>- проговаривают термины и порядок выполнения;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей:	<p>Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Повторное выполнение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют строевые команды педагога по показу;</li> <li>- ориентируется в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;</li> <li>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</li> <li>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</li> <li>- ассистируют учителю при подготовке инвентаря;</li> <li>- принимают участие в эстафетах;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений.</li> </ul> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальную план.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с активизацией внимания;</li> <li>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</li> <li>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;</li> <li>- выполняют упражнение под контролем педагога.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p>	

		<p>беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости внимания;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</li> <li>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</li> <li>- выполняют манипуляции с предметами (мячами);</li> <li>- проговаривают термины и порядок выполнения;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
--	--	---	--

<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики  На материале лыжной подготовки  На материале спортивных игр</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.  Пионербол  Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).Волейбол:  Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  Подвижные игры разных народов.  Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».  Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору»,</p>	<p>- Просматривают видеоматериал с правилами и примерами проведения игр;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;  - слушают рассказ педагога;  - выбирают игры на основе личных предпочтений;  - включаются в командное игровое взаимодействие;  - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила проведения игр;  - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
------------------------------------	---	--	--

		<p>«Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	
Лыжная подготовка	Теоретические сведения	<p>Теоретические сведения: понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам лыжной подготовки;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- называют / показывают названный учителем инвентарь;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</li> <li>- участвуют в групповой работе по выполнению задания;</li> <li>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку рассказывают правила поведения при лыжной подготовке;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации:</p> <p>Развитие выносливости:</p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p>

		<p>стойке.  Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости внимания;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</li> <li>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</li> <li>- проговаривают термины и порядок выполнения;</li> <li>- участвуют в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы.</li> </ul>
Плавание	Теоретические сведения	<p>Теоретические сведения: одежда и обувь пловца. Подготовка к занятиям в бассейне. Правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам плавания;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- называют / показывают названный учителем инвентарь;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (напр. соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</li> <li>- участвуют в групповой работе по выполнению задания;</li> <li>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения в бассейне.</li> </ul>

	<p>Обучение основным элементам плавания Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости:</p>	<p>Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде. Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности; - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план. <i>Этап закрепления:</i> - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют манипуляции с инвентарем для плавания; - проговаривают термины и порядок выполнения.</p>
--	---	--	--

**7. Тематическое планирование для АООП НОО для обучающихся с РАС,  
вариант 8.2 (5 лет)**

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1 (доп)	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
<b>І. Знания об адаптивной физической культуре</b>						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				

2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>						
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
<b>III. Физическое совершенствование</b>						
6	Гимнастика	24	24	20	20	20
7	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
8	Лыжная подготовка	22	22	20	20	20
9	Плавание	-	-	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30
		<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Итого: 504 часа</b>						

### **8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с РАС образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- балансиры;
- фитболы;
- тренажеры для сенсорной интеграции;
- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом

случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.