

Приложение к п. 2.1.9. АООП НОО ОВЗ

Вариант 8.3

МБОУ-Верх-Тулинская СОШ №14

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура» (адаптированная физическая культура)
для обучающегося, осваивающего АООП НОО с РАС (вариант 8.3)
(индивидуальное обучение на дому)
4 класс (шестой год обучения)
2026-2027 уч. г.

Срок освоение предмета:

1 год

Составитель

Попрядухина А.В.

2026-2027 уч. г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа является составной частью адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающегося с расстройствами аутистического спектра. Рабочая программа учебного предмета (курса) «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого Министерством образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 и Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья от 24 ноября 2022 г. № 1023, на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающегося с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». В двигательной сфере у обучающегося с РАС отмечаются нарушения крупной и мелкой моторики, наличие стереотипных движений. Для них свойственны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным и прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения вялые или скованные, отсутствует их пластичность, затруднено выполнение упражнений и манипуляций с мячом из-за нарушений сенсомоторной координации и мелкой моторики.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающегося с расстройствами аутистического спектра. 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.

В программе предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающегося с расстройствами аутистического спектра. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков. Программа по АФК учитывает особенности развития обучающегося с расстройствами аутистического спектра (далее РАС). Она 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 по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающегося, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основные задачи адаптивной физической культуры для обучающегося, 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 учащегося с 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 обучающегося 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.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающегося с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающегося к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающегося с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую

сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
4 класс	3	34	102

Описание ценностных ориентиров

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащегося начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание учебного предмета

Освоение учебного предмета «Физическая культура» носит выраженную практическую направленность и реализуется в следующих направлениях (модулях):

- ✓ Формирование представлений о физической культуре;
- ✓ Гимнастика;
- ✓ Легкая атлетика;
- ✓ Спортивные игры.

В зависимости от условий образовательного учреждения в учебный план могут включаться другие направления обучения, например, лыжная подготовка или плавание.

Большое значение имеет последовательное освоение умения подражать действиям других людей (учителей), как основа для развития точности, силы, координации движений. Важным представляется обучение умению переключаться с действия на действие, в процессе участия в упражнениях, совместной игре, что обеспечивает основу развития произвольности. Дидактическое значение играет и подготовка к уроку физической культуры: переодевание и переобувание, оценка своего внешнего вида (аккуратно). Так как уроки физической культуры содержат большие возможности для включения разных видов деятельности, это приводит к необходимости использования визуальных опор, в частности:

- ✓ Последовательность действий при подготовке к уроку физической культуры;
- ✓ Расписание - последовательность заданий в уроке;
- ✓ Обозначение количества выполненных и оставшихся упражнений и др.;
- ✓ у
своение правил поведения на уроке;
- ✓ Социальные игры для усвоения игр по правилам (обучение умению понимать смысл игры, социально принятым способом вести себя при проигрыше и выигрыше, выражение отношения и пр.)

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
Гимнастика	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал.

	Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - упражнения на равновесие; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.
Легкая атлетика	Теоретические сведения. Элементарные 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. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал. Ходьба. Бег. Метание.
Игры	Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Подвижные игры: - Коррекционные игры - Игры с бегом;
	- Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча; - Игры с построениями и перестроениями; - Игры с элементами общеразвивающих упражнений; Игры с бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Планируемые личностные результаты:	Планируемые предметные результаты:
4 класс	
— овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах	— выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; — знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; — выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; — принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями; — участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; — знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать — знать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	26
2.	Гимнастика	38
3.	Лёгкая атлетика	27
4.	Игры	11
Итого:		102

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	2
2.	Понятие о начале ходьбы и бега;	2
3.	Ходьба в медленном и быстром темпе	2
4.	Чистота одежды и обуви. Формирование понятия опрятность	2
5.	Гигиена физ. развития	2
6.	Физическая нагрузка и отдых	2
7.	Метание малого мяча в цель и на дальность	2
8.	Игры-эстафеты с элементами легкой атлетики	2
9.	Значение правильной осанки, ее сохранение при ходьбе и беге	2
10.	Ходьба с выполнением упражнений для рук.	2
11.	Ходьба с изменением темпа и направления	2
12.	Основные виды движения	2
13.	Ходьба по узкой поверхности. Игра -эстафета	2
Гимнастика		
14.	Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	2
15.	Основные положения движения рук, ног, головы, туловища	2
16.	Упражнения для расслабления мышц	2
17.	Упражнения для мышц шеи	2
18.	Упражнения для мышц спины и живота	2
19.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2
20.	Упражнения для мышц спины и живота	2
21.	Упражнения для мышц ног	2
22.	Дыхательная гимнастика	2
23.	Формирование понятия «координация»	2
24.	Упражнения для мышц кистей рук и пальцев	2
25.	Упражнения для формирования правильной осанки	2
26.	Основные исходные положения тела: стоя, сидя	2
27.	Упражнения для укрепления мышц туловища	2
28.	Правила поведения во время подвижных игр	2
29.	Упражнения с малыми мячами	2
30.	Правила игры-эстафеты	2
31.	Упражнения для расслабления мышц	2
32.	Значение правильного дыхания, его регуляция при ходьбе и беге	2
Лёгкая атлетика		
33.	Упражнения со скакалкой	2
34.	Упражнения на равновесие	2
35.	Спортивный инвентарь: гимнастический мяч	2
36.	Упражнения для расслабления мышц	2
37.	Упражнения с малыми мячами	2
38.	Упражнения с большим мячом	2

39.	Упражнения с набивными мячами	2
40.	Упражнения для расслабления мышц	2
41.	Зимние виды спорта	2
42.	Ходьба с предметом в руках	2
43.	Работа с мячом	2
44.	Формирование понятий: ритм, темп	2
45.	Правила игры «Кто внимательней», «Мы солдаты»	2
46.	Итоговое занятие. Повторение	1
Игры		
47.	Игра «Кто внимательней».	1
48.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2
49.	Игры с элементами ходьбы: «Тише едешь - дальше будешь».	2
50.	Подвижные игры на броски и ловлю мяча: «Кого называли - тот и ловит».	2
51.	Игра «Горячая картошка»	2
52.	Спортивно-оздоровительные подвижные игры	2
Итого:		102

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Физическая культура 1 - 4-е классы: учебник; в 2 частях / Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. // Акционерное общество "Издательство "Просвещение".

2. Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

3. Палка гимнастическая

4. Скакалка детская

5. Обруч пластиковый детский

6. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.