

Муниципальное общеобразовательное учреждение:  
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

РАССМОТРЕНО

на МО учителей


от «30» августа 2025 г.

Руководитель МО

 / Савасова Л.Е.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 /Салеева Л.И. /

«30» 08 2025 г.

Адаптированная общеобразовательная программа  
по адаптивной физкультуре  
для обучающихся 1 класса  
на 2025-2026 у.г.

Составила: Рубанова Марина Викторовна  
учитель-дефектолог

г. Борзя  
2025 г

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивной физкультуре» разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" и с учетом учебного плана МОУ:СОШ № 15;
3. Рабочей программы воспитания МОУ СОШ № 15 г.Борзя;
4. Примерной АООП НОО для обучающихся с ОВЗ вариант 8.3 в соответствии с ФАОП;
5. Рабочая программа по предмету «Адаптивной физкультуре» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования под редакцией И.М.Бгажноковой

### **Общая характеристика учебного предмета**

В раздел «Знания о физической культуре» включены темы, в которых дети должны знать о чистоте одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезание.

Упражнения в лазанье и перелезание — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

**Цель:** формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков, которые изучались в подготовительном классе.

**Задачи:**

поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

коррекция нарушений физического развития и психомоторики;

развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся 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 обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся 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.

Программа направлена на освоение простейших физических упражнений, носит оздоровительную направленность и создаются условия для выработки жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В процессе обучения у учащихся формируются знания, навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму, а также умения и навыки необходимые для всестороннего

гармонического развития и социализации учащихся. Воспитываются нравственные качества, приучаются к, организованности, дисциплине, ответственности, элементарной самостоятельности.

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета/учебного курса**

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

<b>Разделы курса</b>	<b>Тема</b>
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): <ul style="list-style-type: none"><li>- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li><li>- упражнения для расслабления мышц;</li><li>- упражнения для мышц шеи;</li><li>- упражнения для укрепления мышц спины и живота;</li><li>- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;</li><li>- упражнения для мышц ног;</li><li>- упражнения на дыхание;</li><li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li><li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища.</li> </ul> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с малыми обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с большим мячом;</li> <li>- с набивными мячами (вес 2 кг);</li> <li>- упражнения на равновесие;</li> <li>- лазанье и перелезание;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов;</li> <li>- прыжки.</li> </ul>
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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 и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Коррекционные игры</li> <li>- Игры с бегом;</li> <li>- Игры с прыжками;</li> <li>- Игры с лазанием;</li> <li>- Игры с метанием и ловлей мяча;</li> <li>- Игры с построениями и перестроениями;</li> <li>- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;</li> <li>- Игры с бросанием, ловлей, метанием.</li> </ul>

### **Раздел 3. Планируемые результаты освоения учебного предмета/учебного курса**

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

#### **Планируемые результаты изучения курса**

**Предметные результаты** по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

#### **Минимальный уровень:**

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Раздел 4. Тематическое планирование**

1 класс

1 × 34 н = 34ч

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>ЭОР</b>
1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности и правила поведения на уроках	1	
2.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	
4.	Прыжки в длину с места	1	
5.	Перепрыгивание через препятствия	1	
6.	Бросание мяча, ловля мяча	1	
7.	Упражнения с набивными мячами	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8.	Метание малого мяча в цель	1	

9.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	
10.	Повторный инструктаж. Развитие ориентации в пространстве	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
11.	Развитие ловкости	1	
12.	Развитие координации	1	
13.	Подскоки на мячах- фитболах	1	
14.	Прыжки с продвижением вперед	1	
15.	Коррекционные игры	1	
16.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
17.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1	
18.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
19.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1	
20.	Перелазание через мягкие модули	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
21.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	1	
22.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
23.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1	
24.	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	1	
25.	Повторный инструктаж. Упражнения в лазанье по шведской стенке	1	
26.	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
27.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
28.	Коррекционные игры с метанием	2	
29.	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
30.	Развитие силы	4	
	<b>Итого:34 часа</b>		





[illegible][illegible]

