

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

РАССМОТРЕНО

на МО учителей

от «30» августа 2025 г.

Руководитель МО

Л.И. Салеева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Л.И. Салеева

«30» августа 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, флаги, 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

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): <ul style="list-style-type: none">- 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для укрепления мышц туловища. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с фляжками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие; - лазанье и перелезание; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.
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"> - 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.

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 ч = 34ч

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности и правила поведения на уроках	1	
2.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	http://school-collection.edu.ru/
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	http://school-collection.edu.ru/
8.	Метание малого мяча в цель	1	

9.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	
10.	Повторный инструктаж. Развитие ориентации в пространстве	1	http://school-collection.edu.ru/
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	http://school-collection.edu.ru/
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	http://school-collection.edu.ru/
21.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	1	
22.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1	http://school-collection.edu.ru/
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	http://school-collection.edu.ru/
27.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1	http://school-collection.edu.ru/
28.	Коррекционные игры с метанием	2	
29.	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1	http://school-collection.edu.ru/
30.	Развитие силы	4	
	Итого:34 часа		

Лист корректировки рабочей программы

