

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
МАОУ Борковская СОШ

РАССМОТРЕНА
На заседании ШМО
учителей начальных классов


О.М. Штенская

Протокол №1
от «28» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместителем директора по

УВР


Н.И. Зинакова

УТВЕРЖДЕНА
Директором
МАОУ Борковская СОШ


А.В. Басарова

Приказ № 74-ОД
от «29» августа 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС

(Вариант 8.3)

(Обучение на дому)

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2026-2027
Класс	2 «В»
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

Учитель: Штенская О.М.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) и с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), получающим образование по варианту 8.3, составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ), ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» - это всестороннее развитие личности обучающегося с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения его к физической культуре как основе для усвоения двигательных навыков и культурно-исторического опыта общества, коррекция нарушений психофизического развития, в том числе для достижения социальной адаптации.

В процессе достижения поставленных целей реализуется система приоритетных задач: образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных.

Образовательные задачи:

Формирование интереса к занятиям физической культурой;

Развитие двигательных навыков и характеристик движения (выносливость, силу, баланс) и их использование в учебной и досуговой деятельности;

Формирование основ представлений о здоровом образе жизни, значимости физической нагрузки для жизни человека;

Формирование и систематизация представлений, обеспечивающих освоение основ физической культуры;

Освоение приемов и техник, используемых в процессе выполнения заданий и двигательных игр;

Развитие умений участвовать в общей деятельности с другими обучающимися.

Коррекционно- развивающие задачи:

Коррекция нарушений развития восприятия, внимания, памяти и мышления в процессе усвоения двигательных умений и представлений о физической культуре;

Коррекция нарушений речевого развития (обогащение и уточнение словарного запаса, активизация собственной речи, развитие коммуникативных умений, в том числе использование средств речевой и неречевой коммуникации);

Коррекция нарушений пространственных представлений;

коррекция нарушений и развитие крупной, мелкой моторики и двуручной деятельности;

Коррекция нарушений и развитие умений анализа, планирования и осуществления контрольных операций при выполнении индивидуальных и групповых заданий.

Воспитательные задачи:

Формирование и развитие эстетических чувств, развитие эстетического восприятия;

Воспитание умения работать в парах, мини-группах и группах, выполняя определенный этап работы для получения результата общей деятельности;

Воспитание адекватного отношения к результатам собственной деятельности и деятельности других;

Развитие личностно значимых качеств (аккуратность, целенаправленность, доброжелательность и др.).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Федеральная рабочая программа учитывает психические и возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста с РАС и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), при этом содержание обучения адаптируется с учетом индивидуальных и типологических особенностей развития обучающихся, а также особых образовательных потребностей обучающихся этой категории.

Особые образовательные потребности обучающихся с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) задаются особенностями социально- коммуникативного развития, недостаточной сформированностью учебного поведения, недостаточной ориентированностью на поведение другого человека в качестве образца, слабостью развития подражания, слабой сформированностью представлений о собственном теле, что приводит к значительным сложностям в освоении двигательных навыков.

Особые образовательные потребности обучающихся с РАС и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают:

- обеспечение особой пространственно-временной организации образовательной среды для повышения качества усвоения двигательных навыков;

- непрерывность коррекционно- развивающего процесса, реализуемого как через содержание учебной деятельности в целом, так и в процессе использования индивидуально- дифференцированного подхода;

- использование специальных методов, приемов и средств обучения, обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения, учет сильных сторон развития в обучении;

- проведение специальной работы по формированию и расширению стереотипов социального поведения, развития ориентированности на другого человека;

- целенаправленное развитие подражания с предметами и без предметов как основа для усвоения и развития двигательных навыков;

- целенаправленное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- поддержка формирования интереса и учебной мотивации в разных видах практической и творческой деятельности;

- развитие и совершенствование коммуникативных навыков, в том числе с применением средств речевой и неречевой коммуникации, альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК);

- развитие понимания речи, расширение и уточнение словарного запаса, развитие умений связной речи (монологической и

диалогической);

психолого- педагогическое сопровождение, в том числе включающее развитие взаимодействие организации и семьи;

постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации, использование освоенных умений в досуговой деятельности и в быту.

Особенности обучающихся с РАС создают дополнительные сложности при освоении учебного предмета «Физическая культура» и диктуют ряд особенностей в организации педагогического процесса.

В ходе реализации учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать наличие целого ряда особенностей развития обучающихся этой категории. У обучающихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются особенности:

Расстройства аутистического спектра могут иметь разную степень выраженности, сочетаться со значительной вариативностью речевого, коммуникативного и социального развития, различные возможности адаптивного поведения. Нарушения интеллектуального развития также приводят к специфике усвоения учебного материала. Неравномерность (асинхрония) психического развития при расстройствах аутистического спектра приводит к тому, что в процессе обучения одновременно учитываются сильные стороны и подбираются средства для формирования обходных путей.

Снижение темпа и возможностей познавательного развития при расстройствах аутистического спектра приводят к необходимости многократного повторения действий для формирования навыка и отдельной работы для переноса сформированных навыков в повседневную жизнь. Зрительное восприятие отказывается у обучающихся с РАС и интеллектуальными нарушениями часто оказывается на более высоком уровне, нежели слухоречевое восприятие. Специфика памяти приводит у многих обучающихся к запоминанию целыми блоками, цепочками, что с одной стороны, может обеспечивать более эффективное усвоение последовательности выполнения, с другой - к негибкости, неадаптивности сформированных схем, стойкости совершенных ошибок. У многих обучающихся отмечаются значительные трудности удержания и снижение объема произвольного внимания, трудности выделения и удержания внимания на наиболее значимом

стимуле. Снижение ориентированности на другого человека в сочетании со слабыми представлениями о собственном теле приводит к трудностям развития подражания, к значительным трудностям усвоения значимых характеристик в процессе освоения различных движений, обеспечивающих освоение тех или иных двигательных навыков. Поэтому большое внимание в процессе обучения должно уделяться формированию ориентированности на действия учителя и других учеников, развитию навыков сотрудничества, как основы обучения. Обучение двигательным навыкам может реализовываться при помощи нескольких стратегий:

Разделение формируемого умения на отдельные операции (шаги) и последовательное их усвоение;

Обучение с опорой на имеющиеся в репертуаре двигательные умения как основа для развития подражания;

Формирование мотивации к совместной деятельности с опорой на сильные стороны и интересы обучающихся как основа для освоения совместно-разделенной деятельности.

Наличие системного недоразвития речи обучающихся с РАС приводит к снижению понимания речи, трудностям актуализации словарного запаса, нарушениям возможности использовать речь для решения различных коммуникативных задач: попросить, отказаться, уточнить информацию, задав вопрос, ответить на вопрос, прокомментировать событие, выразить к нему отношение. Значительные трудности понимания нечетких формулировок, фразеологизмов, развернутых сложноподчиненных или сложносочинённых предложений, приводят к необходимости упрощения речи учителя, сокращения количества слов в фразе, соблюдения единообразия используемой терминологии для усвоения инструкций. Последовательное расширение активного и пассивного словаря связано с дефицитом представлений, что приводит к необходимости активно использовать графическую наглядность. Трудности имитации, восприятия действий другого человека на основании наблюдения, повторения действия других людей приводит к недостаточности произвольности поведения, сложности сравнения своего поведения с образцом. В сочетании с недостаточностью целенаправленной деятельности, узости репертуара освоенных действий это приводит к недостаточности моторики, в первую очередь тонкой моторики, что оказывает негативное влияние на возможности усвоения практических изобразительных действий.

Особенности сенсорного восприятия, например, высокая чувствительность к восприятию зрительных, тактильных, слуховых, кинестетических стимулов, приводит к трудностям восприятия инструкций фронтальных инструкций, инструкций учителя в помещениях большого размера, таких как спортивный зал, возрастанию импульсивных реакций, застревании на отдельных, наиболее значимых для обучающегося впечатлениях в процессе обучения. Высокая тревожность, высокая сенсорная чувствительность, короткий интервал между дискомфортом и аффектом, трудности обращения к другому человеку за помощью, негативизм к изменениям привычных событий, которые характерны для многих обучающихся с РАС могут приводить как к увеличению аутостимуляций (двигательных, речевых и пр.), так и частому возникновению нежелательных форм поведения. В зависимости от состава класса, выраженности аутистических, социально- коммуникативных, познавательных и поведенческих особенностей, приводит к необходимости активного использования индивидуального подхода и отбору наиболее доступных и эффективных для выполнения работы методов, приемов и средств.

Положительное влияние на ход проведения уроков физической культуры оказывает использование дидактических игр, введение игровых моментов, учет личных интересов обучающихся. Для поддержания интереса обучающихся, ориентировать их на выполнение заданий, использовать визуальные опоры для ориентировки в течение всего урока. Понимая сложности восприятия беглой речи учителя, целесообразно ограничено использовать словесные методы. Возможным средством повышения интереса к урокам физической культуры и может выступать использование фрагментов музыкальных произведений. Для повышения эффективности усвоения учебного материала рекомендуется обеспечивать перенос полученных навыков в повседневную жизнь, использовать сформированные навыки в выполнении общественно-полезной деятельности, участии в досуговой деятельности, использовании освоенных двигательных навыков, игр на детской площадке и др.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» во 2 классе (обучение на дому) отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В процессе обучения происходит усвоения **личностных результатов** к моменту завершения обучения в четвертом классе:

- ✓ Принятие роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ Формирование интереса к занятиям физической культуры;
- ✓ Формирование способности к осмыслению социального окружения, переноса полученных навыков в новой ситуации, свободной ситуации;
- ✓ Усвоение социально -коммуникативных навыков и навыков сотрудничества как основу для усвоения двигательного и культурного опыта;
- ✓ Перенос освоенных навыков в новую ситуацию, использование в повседневной жизни и в досуге.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- Знает и следует некоторым правилам поведения на уроке;
- Знает последовательность подготовки к уроку;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Умеет выполнять упражнения утренней гимнастики по подражанию учителю;
- Умеет строиться в шеренгу, по парам, в колонну при организующей помощи учителя;
- Использует разные виды ходьбы;

- Использует разные виды бега;
- Прыгает на месте;
- Выполняет некоторые упражнения с гимнастическими палками;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем;
- Бросает мячи разной величины в заданном направлении;
- Принимает участие в подвижных и спортивных играх.

Достаточный уровень:

- Понимает и следует правилам поведения на уроке;
- Выбирает и верно называет одежду и обувь для занятий спортом;
- Знает название и особенности некоторых видов спорта;
- Знает названия и особенности некоторых спортивных игр;
- Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Понимает и следует правилам поведения на уроке;
- Составляет правила поведения на уроках физкультуры с использованием визуальной наглядности;
- Находит, называет одежду для урока физкультуры в зависимости от сезона и вида занятия;
- Умеет выполнять упражнения утренней гимнастики;

- Умеет строиться в шеренгу, по парам, в колонну;
- Имеет представления о расчете на «первый-второй»;
- Использует разные виды ходьбы;
- Бегаёт быстро и медленно, использует челночный бег;
- Прыгает на месте, в длину, в высоту, через препятствие;
- Выполняет упражнения на развитие осанки;
- Выполняет упражнения с гимнастическими палками;
- Выполняет упражнения с обручем;
- Выполняет упражнения со скакалкой;
- Бросает мячи разной величины в заданном направлении;
- Бросает мяч в цель;
- Лазает вверх и вниз по гимнастической лесенке;
- Участвует в выборе и обсуждении правил подвижных и спортивных игр;
- Использует устоявшиеся формы поведения при участии в командной и индивидуальной игре.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Формирование представлений о физической культуре.

Правила поведения на уроках физической культуры. Составление правил поведения на уроках физкультуры с использованием визуальной наглядности. Беседа о важности здорового образа жизни и занятий физической культурой. Одежда для уроков физической культуры. Утренняя гимнастика. Упражнения утренней гимнастики. Выполнение упражнений утренней гимнастики по образцу, с опорой на цепочку действий. Закаливание. Правила закаливания.

Легкая атлетика.

Построение в шеренгу, построение по парам, построение в колонну, построение и расчет на «первый-второй». Ходьба на месте. Ходьба с изменением положения рук. Бег на заданное расстояние (20м, 30 м, 50 м). Бег на скорость. Медленный бег. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Чередование бега и ходьбы. Стойка на одной ноге.

Прыжки на месте. Прыжки в длину от нарисованной линии, прыжки в высоту. Прыжки через препятствие.

Гимнастика.

Упражнения на развитие осанки, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с обручем. Упражнения с гимнастической скакалкой. Дыхательные упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве. Подлезание под гимнастическую палку. Ползание по гимнастической скамье. Бросание мячей: бросание большого мяча из-за головы. Бросание маленького мяча в стену. Бросание маленьких мячей в цель. Веселые эстафеты. Лазание вверх и вниз по гимнастической лесенке.

Спортивные игры.

Игры по правилам. Правила организации игры. Освоение правил игр: «Салки», «Жмурки», «Полоса препятствий», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Крокодил», «Беги, замри», «Море волнуется раз», «Воробьи и ворона». Элементы спортивных игр. Игры по правилам: «Попади в мишень», «Передай мяч», «Съедобное и несъедобное» на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий. Участие в полосе препятствий, участие в веселых эстафетах.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Количество академических часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Лёгкая атлетика	11
3	Гимнастика	10
4	Подвижные игры	7
	ИТОГО:	34

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч пластиковый детский
8. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	
		По плану	По факту
1	Понятие «утренняя гимнастика». Показ упражнений (потягивания, наклоны)	04.09	
2	Здоровый образ жизни. Зарядка	11.09	
3	Личная гигиена и спорт	18.09	
4	Закаливание. Что это?	25.09	
5	Зарядка для пальчиков и глаз	02.10	
6	Составление режима дня	09.10	
7	Ходьба на месте и с заданием. Ходьба на месте под счет. Ходьба с хлопками	16.10	
8	Оздоровительный бег. Дыхание носом	23.10	
9	Перенос кубика из обруча в обруч	06.11	
10	Перешагивание через низкие барьеры (10-15 см) во время бега	13.11	
11	Ходьба «змейкой», повороты налево/направо по ориентирам (кегли)	20.11	
12	Упражнение «Цапля» (с опорой на стул, затем без опоры)	27.11	
13	Прыжки на двух ногах на мягком покрытии (коврик)	04.12	
14	Прыжки «Зайки» от линии к линии (расстояние 50 см)	11.12	
15	Перепрыгивание через веревку на полу	18.12	
16	Игра «Лягушки и цапли» (прыгаем, ходим важно)	25.12	
17	Игра «День и ночь»: по команде «День» — бег, «Ночь» — ходьба	15.01	
18	Ходьба с мешочком на голове	22.01	
19	Палка за голову / на плечи	29.01	
20	Упражнения с обручем	05.02	
21	Упражнения со скакалкой	12.02	

22	Дыхательные упражнения	19.02	
23	Бросание большого мяча из-за головы (в стену)	26.02	
24	Бросание теннисного мяча в корзину (горизонтальная цель)	05.03	
25	Игра «Боулинг»: катить мяч, сбивая кегли	12.03	
26	Ритмическая гимнастика. Упражнения под музыку (хлопки, притопы, повороты)	19.03	
27	Прыжки со скакалкой (закрепление). Прыжки через вращающуюся скакалку (учитель крутит)	26.03	
28	Игра «Жмурки». Вождение с завязанными глазами (развитие слуха)	09.04	
29	Игра «Охотник и зайцы». Охотник бросает мяч в зайцев	16.04	
30	Игра «Крокодил». Изображение животных (пластика)	23.04	
31	Игра «Беги, замри»	30.04	
32	Игра «Море волнуется раз»	07.05	
33	Игра «Попади в мишень»	14.05	
34	Игра «Передай мяч»	21.05	