

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики

Волгоградской области

Департамент по образованию администрации Волгограда

МОУ СШ №92 Краснооктябрьского района Волгограда

РАССМОТРЕНО

методическим  
объединением учителей  
физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Методист

УТВЕРЖДЕНО

Директор «МОУ СШ №  
92»

---

Колесникова Л.Г.  
Протокол №5 от «06» июня  
2025 г.

---

Коломейченко О.А.  
от «06» июня 2025 г.

---

Юхно М.Т.  
Приказ №119/1 от «06»  
июня 2025 г.

## АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающегося с ОВЗ РАС вариант 8.2

5-9 классов

**Волгоград 2025**

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая 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, подвижные и спортивные игры. 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. Программы носят 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 образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

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

Программы по АФК учитывают особенности развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее РАС). Они имеют коррекционную направленность, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

### **Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре**

**Цель** реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Основные задачи** адаптивной физической культуры 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 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 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.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с расстройствами аутистического спектра**

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации с использованием средств, методов и форм физической культуры и спорта;
- пролонгирование процесса обучения двигательным действиям;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных групп детей с РАС;
- специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и основных движений, характеризующих физическую подготовленность обучающихся;
- специальная работа по развитию координационных способностей (статического и динамического равновесия, дифференциации мышечных напряжений);
- специальная (коррекционная) работа по преодолению отклонений обучающихся в развитии психомоторной сферы;
- интеграционный подход к сенсорно-перцептивному и моторному развитию обучающихся;
- формирование у обучающихся способности регулировать психоэмоциональное состояние, развитие эмоциональной и волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

- формирование способности к пространственно-временной ориентировке построения двигательного действия, глазодвигательной координации, мелкой и крупной моторики;
- преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.);
- формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы;
- использование специального оборудования, технологий для коммуникации (при необходимости).

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные программы основного общего образования обучающихся с РАС (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования

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

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлениям.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего

образования, составляет 340 часов за пять лет обучения при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно).

### **Особенности двигательного развития обучающихся с РАС подросткового возраста**

У обучающихся подросткового возраста с РАС отмечается своеобразное развитие моторных функций, которое выражается в неумении выполнять плавные движения, обучающиеся неловки, неуклюжи, недостаточно координированы в походке, имеют недостаточно развитую тонкую моторику. Встречаются значительные отклонения в самоконтроле программы движения. Исследователи, занимающиеся данной проблемой, установили прямую связь между характером первичных двигательных расстройств и регуляцией мышечного тонуса (В.В. Лебединский, 2002).

### **3.3. Планируемые результаты освоения программы**

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

Целевым ориентиром освоения обучающимися с РАС программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала для каждого обучающегося с РАС определяются индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с РАС должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях

тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

### **Личностные результаты**

1. Осознание российской гражданской идентичности в русле сопричастности к спортивной жизни российского народа, знания истории спорта, знаменитых спортсменов и спортивных достижений России.
2. Готовность к саморазвитию и совершенствованию своих способностей в области физической культуры, понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности и независимости.
3. Развитие нравственного сознания и поведения, формирование нравственных чувств в ходе занятий физической культурой, в первую очередь – развитие способности к сочувствию, сопереживанию, готовности помочь.
4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению. Готовность и способность к взаимодействию с другими людьми при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности.
8. Понимание эстетической ценности и красоты правильно сформированных движений при занятиях физкультурой и спортом.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом.

### ***Метапредметные результаты освоения программы***

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют сформированность у обучающихся с НОДА межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры; спланировать и составить режим дня, программу тренировок и заполнять соответствующие схемы, таблицы, диаграммы.

### **Познавательные УУД:**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Осмысленное чтение, предполагающее:

- умение самостоятельно находить нужную информацию по спортивной проблематике, теоретическим основам адаптивной физической культуры;

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»:

- способность взаимодействовать в паре и/или в группе при определении целей, задач учебной деятельности и выборе способов их достижения;
- готовность учитывать позиции других участников учебной деятельности, корректировать собственную позицию в соответствии с их мнением;
- готовность договариваться с другими участниками группы (команды) в ходе занятий физической культурой, готовность к поиску оптимальных для всех участников учебного процесса решений.

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- с помощью учителя (тренера) определять критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности в области адаптивной физической культуры с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей.

#### **Регулятивные УУД:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- с помощью учителя (тренера) определять критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности в области адаптивной физической культуры с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей.

2. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

## Предметные результаты

**Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с расстройствами аутистического спектра на уровне основного общего образования**

Модуль / тематический блок	Разделы	Вариант 8.1
<b>Знания о физической культуре</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li><li>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека,</li></ul>

		<p>профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знает требования ГТО.</li></ul> <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li><li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li><li>- особенности планирования индивидуальных занятий;</li><li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую</li></ul>
--	--	---

		эффективность.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения по образцу;</li> <li>- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики.	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного

		<p>контроля, с проговариванием;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения и термины самостоятельно;</li> <li>- удерживает статичную позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд с контролем объема движения;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы</li> </ul>

		<p>оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия и термины самостоятельно;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи</li> </ul>

		<p>при травмах и ушибах;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li><li>- проговаривает порядок выполнения действия и, в соответствии с этим, выполняет действие;</li><li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li><li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li><li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li><li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li><li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и</li></ul>
--	--	---

		быстрое, поверхностное и глубокое.
	Обучение метанию малого мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</li> <li>- выполняет упражнение целостно;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет на память серию из 5 упражнений;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>

<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет по правилам без облегчений;</li> <li>- соблюдает правила поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- знает и называет правила игр;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;</li> <li>-проводит судейство соревнований по</li> </ul>
-------------------------------	---	--

		одному из видов спорта.
<b>Зимние виды спорта</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданной технике;</li> <li>- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- проговаривает правила соревнований.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	Обучение основным элементам плавания.	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личной гигиены и закаливания организма;</li> <li>- экипировки и использования</li> </ul>

		<p>спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знает и использует разные техники плавания;</li><li>- применяет при выполнении упражнений самоконтроль;</li><li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физической нагрузки и направленность воздействий, проговаривает порядок выполнения и в соответствии с этим выполняет действие;</li><li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li></ul>
--	--	--

### 3.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Вариант 8.2
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Необходимость контроля</p>	<p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в содержании теоретического материала;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют</p>

	<p>и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<p>режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</li> <li>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФ в письменной форме, в формате презентаций;</li> <li>- самостоятельно находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</li> </ul>
--	---	---

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам.</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом;</li> <li>- выполняют построение по памяти;</li> <li>- выполняют упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняют действия по разработанному алгоритмам.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия (по возможности, «про себя»).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- проговаривают термины, порядок выполнения;</li> <li>- осуществляют контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики.	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением;</li> </ul>

	<p>плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами,</p>	<p>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>-составляет рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным прогова-</p>
--	--	---

	<p>поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на</p>	<p>риванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов;</li> <li>- участвуют в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- проговаривают термины и порядок выполнения действий;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5</li> </ul>
--	--	--

		плечах, игры с элементами сопротивления.	упражнений).
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных

		<p>гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке,</p>	<p>экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем;</li> <li>- выполнение серии упражнений;</li> <li>- демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики</li> </ul>
--	--	--	---

	<p>после кувырка в (динамическая и статическая движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед прогнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед,</p>	<p>организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);</p> <p>- взаимодействуют с партнером;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p>
--	--	--

		<p>кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега.	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с опорой на объяснение и показ педагогом упражнения;</li> <li>- называют правила техники</li> </ul>

	<p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением</p>	<p>безопасности, правила оказания первой помощи с опорой на визуальную подсказку.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития скоростных качеств;</li> <li>- развивают выносливость в продолжительном выполнении ходьбы и бега;</li> <li>- участвуют в эстафетах;</li> <li>- взаимодействуют с партнером;</li> <li>- демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов;</li> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок</li> </ul>
--	---	---

		<p>несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км;</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>бег «змейкой», не</p>	<p>выполнения действия.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- движение под заданный ритм, музыку;</li> <li>- проговаривают термины, порядок выполнения действий;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
--	--	--	--

		<p>задевая предметов; то же</p> <p>- вдвоем, держась за руки;</p> <p>бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;</p> <p>бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>бег по ориентирам;</p> <p>бег в различном темпе;</p> <p>медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>бег с грузом в руках;</p>	
--	--	--	--

		<p>бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>бег на 20-30 м;</p> <p>эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>различные специальные</p>	
--	--	--	--

		<p>беговые упражнения на отрезках до 30 м;</p> <p>бег на 30 м на скорость;</p> <p>кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	
	<p>Обучение метанию малого мяча.</p>	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p>упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника;</p> <p>координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений;</p> <p>развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением;</p> <p>- следят за показом движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p>

	<p>Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей</p>	<p>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместно с педагогом анализируют рисунок фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение целостно, выстраивают движение самостоятельно; - демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов.</p>
--	--	---

		<p>мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча.</p> <p>Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- проговаривают термины, порядок выполнения действий;</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (например, жонглирование).</p>
--	--	--	--

		<p>предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> стойка баскетболиста, передвижения к</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают видео-моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога;</li> <li>- последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объедине-</li> </ul>

	<p>защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом,</p>	<p>нием;</p> <p>-изучают движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их, следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют в знакомые игры в свободной деятельности;</p> <p>- выбирают игру на основе личных предпочтений;</p> <p>- демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов;</p>
--	---	---

	<p>боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище</p>	<p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- проговаривают правила игр.</p>
--	--	--

		<p>наклонено.</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	



## **Материально–техническое обеспечение**

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.

