

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края

Департамент муниципального образования город Краснодар

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
основная общеобразовательная школа № 79  
имени Героя Советского Союза Семёна Кокоры

РАССМОТРЕНО  
МО учителей  
от 29.08.2024 г.  
Протокол № 1  
Руководитель МО  
\_\_\_\_ О.И. Лиля

СОГЛАСОВАНО  
Решением педагогического  
совета от 30.08.2024 г.  
Протокол № 1  
Председатель  
\_\_\_\_ О.А. Самохвалова

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ от 31.08.2024 г.  
№ 170/5  
Директор МБОУ ООШ № 79  
\_\_\_\_ О.А. Самохвалова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

**Уровень образования (класс)** основное общее образование (5–9  
классы)

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

**Краснодар 2024 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и формирование компенсации утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с РАС, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра имеет ряд существенных отличий, от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с РАС. Данная программа должна содействовать

всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с РАС имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как психической, так и двигательной сферы обучающегося с РАС.

Программы по АФК имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей развития обучающихся с РАС. Дети с расстройствами аутистического спектра испытывают трудности в построении и поддержании коммуникации, склонность к погружению в собственные аффективные переживания. Формирование правильных двигательных навыков обучающихся этой категории затрудняют двигательные стереотипии. Для них характерны затруднения в регулировании произвольных двигательных реакций в соответствии с речевыми инструкциями учителя и подчинение собственным речевым командам, низкая стрессоустойчивость, трудности в понимании контекста и скрытого смысла речевого высказывания собеседника. По окончании уровня начального общего образования обучающиеся с РАС не выстраивают гибких отношений с взрослыми и сверстниками, склонны к точному исполнению и воспроизведению образцов и буквальному выполнению требований учителя, с трудом вовлекаются в сотрудничество со сверстниками. Эффективной организации процесса обучения аутичного обучающегося препятствуют имеющиеся проблемы поведения и трудности коммуникации, следствием чего является недостаточное понимание и усвоение учебного материала и освоение социальных навыков. Следует учитывать, что трудности освоения образовательной программы обучающимися с расстройствами аутистического спектра могут быть обусловлены нарушениями психического развития, что создает дополнительные поведенческие проблемы и вызывает трудности адаптации к меняющимся жизненным обстоятельствам. Особое внимание должно быть уделено организации любых видов соревновательной деятельности в рамках урока: необходимо тщательно продумывать организацию командных игр и эстафет, избегать ситуаций, когда обучающийся с РАС не принимается остальными в команду из опасения проигрыша всей команды, при этом исключение из игры также может оказаться травмирующим для обучающегося с РАС.

Рекомендуется заранее подобрать обучающемуся с РАС подходящую роль в общем процессе.

Особенностью двигательного развития обучающихся с РАС является нарушение общей системы движений, составляющих основу жизнедеятельности и двигательной активности обучающегося:

- нарушение траектории общего физического развития, выраженное в диспропорции телосложения, возможна деформация стоп и позвоночника, ослабленном мышечном корсете, вегетососудистой дистонии;
- нарушение системы координационных возможностей,

проявляющееся в замедленной реакции, отсутствие плавности движений, нарушении их темпа и ритма, согласованности микрои макро-моторики, дифференцировки приложения усилий, нарушение ориентировки в пространстве, неразвитость вестибулярного аппарата, неумение расслабляться;

- снижение уровня жизненно необходимых физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, гибкости);
- снижение двигательной активности;
- нарушение локомоторной деятельности при ходьбе, беге, лазании, ползании, прыжках, метании мяча.

С целью профилактики усугубления уже имеющихся нарушений при построении программы адаптивного физического воспитания обучающегося с РАС необходимо осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений с учетом состояния здоровья и физического развития, а также наличия коммуникативных, сенсорных и эмоционально-волевых нарушений. Такой подход позволяет решать, как общие, так и специфические задачи нормализации двигательной активности и социализации обучающихся с РАС.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с РАС на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

Особые образовательные потребности обучающихся с расстройствами аутистического спектра определяются выраженностью нарушений коммуникации и социализации и связанным с ними искажением психического развития. К особым образовательным потребностям обучающихся с РАС в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- в комплексной психолого-педагогической помощи, направленной на развитие возможностей взаимодействия, социальную адаптацию обучающегося, в том числе – средствами физической культуры и спорта,
- в индивидуальной диагностике и учете психофизических возможностей обучающегося при выборе (разработке) программы его физического развития,
- в формировании произвольного внимания и поведения, в том числе – произвольного контроля за моторными актами, возможности действовать по подражанию (по показу) и по инструкции,
- в развитии произвольной координации движений, их целенаправленности, в формировании умений выполнять точные, осмысленные предметные действия,
- в развитии произвольной осмысленной пространственной ориентировки, в том числе – в пространстве собственного тела,

- в формировании умения планировать собственную деятельность и следовать намеченному плану действий,
- в сочетании индивидуальных и групповых занятий, соответствующих возможностям обучающегося; при необходимости – в сопровождении тьютора на групповых занятиях.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих ряда задач.

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие нравственно-волевых качеств.

Развивающие задачи:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие коммуникативных возможностей и обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся;
- воспитание произвольной регуляции поведения, умения следовать правилам;
- развитие потребности в общении с окружающими;
- развитие коммуникативного поведения;
- воспитание способности к преодолению трудностей;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

## ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. *Подготовительная часть* (длительность 10–15 мин) состоит из

общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть – восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с РАС.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения.

2. *Основная часть* (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно – два новых упражнения, предварительно отработав с обучающимся отдельные элементы каждого упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата. Количество и сложность новых вводимых на уроке упражнений необходимо соотносить с индивидуальными возможностями обучающегося с РАС.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей. Коррекционной задачей, решаемой в ходе урока, является также формирование навыка выполнения обучающимся с РАС вербальных инструкций учителя. В случае, когда учащийся с РАС не может выполнить упражнение по словесной инструкции, учитель наглядно демонстрирует образец выполнения задания, и, при необходимости, оказывает физическую помощь учащемуся в выполнении упражнения или его элементов.

Для развития силы используются гимнастические упражнения: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднятие ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными

мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами (с опорой руками на плавательную доску), одними руками (зажимая ногами плавательную доску), с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. Участие обучающегося с РАС в подвижной и спортивной игре требует его предварительного ознакомления с правилами игры, а также помощи учителя, направленной на вовлечение учащегося с РАС в общекомандную игру. При невозможности вовлечения обучающегося с РАС в игру, допускается выполнение им индивидуального задания.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

Для развития координационных способностей используются следующие методы и приемы:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. *Заключительная часть:* (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.



Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психологического и физического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам. При организации спортивных соревновательных игр необходимо создание специальных условий для вовлечения обучающегося с РАС в общекомандную игру и профилактики возможных негативных реакций, связанных с проигрышем.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

При необходимости, возможно проведение индивидуальных занятий с обучающимися. Содержание индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре подбирается в зависимости от степени тяжести имеющихся нарушений.

Проведение занятий по адаптивному физическому воспитанию с обучающимися с РАС предполагает соблюдение следующих принципов работы:

- налаживание активного взаимодействия с обучающимся в комфортном для него коммуникативном режиме;
- формирование мотивации к занятиям (необходимо определить постоянное место выполнения упражнений, чтобы в дальнейшем оно ассоциировалось именно с физкультурным занятием и выполнением упражнений и являлось своеобразным стимулятором деятельности);
- использование метода пассивных движений;
- соблюдение баланса в усвоении нового материала и закреплении старого;
- обучение выполнению инструкций;
- развитие двигательной рефлексивности и осознанного участия в выполнении движений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов

спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов адаптивного спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе). Общие объём часов за период обучения в основной школе составляет 350 часов за 5 лет обучения и 408 часов при пролонгации срока обучения на один год.

Содержание программного материала обучающимися с РАС может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

### Модуль «Знания о физической культуре»

В данный модуль представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируется понимание необходимости здорового образа жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с РАС является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского и параолимпийского движения, в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

### Модуль «Гимнастика»

В данный модуль необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с РАС.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Обучающиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки,

соскоки.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов, метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

#### Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с РАС на уроке в общем классе необходимо заранее учитывать возможные трудности при их участии в командных играх (баскетбол, волейбол, футбол), рекомендуется подобрать им роль в общем процессе, соответствующую их индивидуальным возможностям.

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с РАС на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с РАС имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

В случае значительных затруднений в усвоении технических и тактических элементов спортивных игр, невозможности участия в них, обучающемуся с РАС во время групповых спортивных игр необходимо дать

индивидуальное задание по отработке разнообразных действий с мячом.

В рамках данного модуля могут проводиться занятия рекреационно-оздоровительным спортом в форме внеклассных занятий и секций.

#### Модуль «зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

#### Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;

техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;

техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;

техника поворотов «маятник»;

техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;

игры в воде с элементами плавания

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения. Образовательная организация по собственному усмотрению распределяет материал по годам и периодам обучения.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### «АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО РАС, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России,

осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

#### 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, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) 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 различия;
- 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. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Регулятивные УУД

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:

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

культура»);

- определять совместно с педагогом 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 с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. 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:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- 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;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- 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.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с РАС 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.