МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Давлекановский район

Республики Башкортостан

МОБУ СОШ д. Романовка

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____	_____
Солуянова А.С.	Глазкова Г.В.
Протокол №1 от «30» августа 2026 г.	Приказ № от «30» августа 2026 г.

Адаптированная рабочая учебная программа

для обучающихся с РАС (вариант 8.2.)

по адаптивной физической культуре

шестой год обучения (на дому)

уровень образования – среднее общее образование

Составил

Учитель первой категории

Аушева А.А.

д. Романовка 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 РАС, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5– 10 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с РАС 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, 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 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 непременными 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, поднимание 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, хлопки);

- 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 обучающемся 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 объем 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, брусьях, 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 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. 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.