

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 96»

Приложение № 9  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования  
учащихся с расстройствами  
аутистического спектра (вариант 8.3.)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: Адаптивная физическая культура  
Уровень образования: начальное общее (1-4 классы)  
Нормативный срок освоения: 6 лет

г. Нижний Новгород  
2024 год

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с РАС по учебному предмету «Труд (Технология)» включает: планируемые результаты освоения программы содержание обучения учебного предмета, тематическое планирование.

Содержание обучения раскрывается через модули, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе начальной школы. Приведён перечень базовых учебных действий — познавательных, коммуникативных и регулятивных, формирование которых может быть достигнуто средствами учебного предмета «Труд (Технология)» с учётом возрастных особенностей обучающихся с РАС и легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальных нарушений).

Планируемые результаты включают личностные и предметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам (темам) содержания обучения каждого класса, а также раскрываются методы и формы организации обучения и характеристика деятельности, которые целесообразно использовать при изучении той или иной темы. Представлены также способы организации дифференцированного обучения.

В соответствии с требованиями времени и инновационными установками отечественного образования, обозначенными во ФГОС НОО, данная программа обеспечивает реализацию обновлённой концептуальной идеи учебного предмета «Труд (Технология)». Её особенность состоит в формировании у обучающихся социально ценных качеств, креативности и общей культуры личности. Новые социально-экономические условия требуют включения каждого учебного предмета в данный процесс, а уроки технологии обладают большими коррекционно-развивающими резервами для решения комплекса задач, актуальных на уровне начального образования. В частности, курс технологии обладает возможностями в укреплении фундамента для

развития социально-коммуникативных навыков, возрастания активности и самостоятельности обучающихся, коррекции нарушений высших психических функций. Обучение труду играет большую роль, как в коррекции нарушений психофизического развития, так и в повышении возможностей социальной адаптации обучающихся с РАС и легкой умственной отсталостью. В процессе обучения труду осуществляется коррекция нарушений развития высших психических функций (восприятия, внимания, мышления, памяти), коррекция нарушений всех аспектов речевого развития, развития умений планировать, осуществлять свою деятельность, находить и исправлять ошибки, сравнивая работу с образцом, происходит развитие мотивации и произвольности поведения, развитие пространственных представлений, зрительно-моторной координации. Участие в выполнении заданий в рамках освоения доступных видов труда позволяет обучающемуся повышать самостоятельность в использовании типичных видов деятельности с использованием различных материалов и инструментов, использовать полученные умения в повседневной жизни, формировать и развивать эстетические представления и оценочные суждения. Таким образом, учебный предмет «Труд (технология)» эффективно решает комплекс образовательных и коррекционно-развивающих задач, обеспечивающих повышение самостоятельности и более успешное включение в социум обучающихся с РАС в дальнейшем:

Учебный предмет «Труд (технология)» имеет важное коррекционно-развивающее значение:

- способствует коррекции нарушений познавательного, речевого, социально-коммуникативного развития обучающихся;
- обеспечивает формирование и развитие мотивации к участию в продуктивной деятельности;
- повышает возможности участия в совместной деятельности, развития ориентированности на других людей, развития адекватной самооценки

за счет создания изделий, имеющих социальную значимость;

- обеспечивает освоение разных способов осуществления контрольных операций и приемов исправления допущенных ошибок (в случае их наличия);
- способствует исправлению недостатков тонкой моторики и зрительно-двигательной координации путем использования вариативных и многократно повторяющихся упражнений, соединения освоенных умений в цепочки действий;
- формирует у обучающихся представления об основных видах ручного труда;
- способствует повышению произвольности поведения, развитию волевого компонента деятельности;
- способствует коррекции нарушений социально-коммуникативного развития.

### **I. Планируемые результаты**

<b>Группа БУД</b>	<b>Учебные действия и умения</b>	
	<b>Минимальный уровень освоения</b>	<b>Достаточный уровень освоения</b>
<b>Личностные</b>	- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - положительное отношение к окружающей действительности;	- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - осознание себя как члена

	<p>- проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий;</p> <p>- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе);</p>	<p>семьи</p> <p>- способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья);</p> <p>- проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий;</p> <p>- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье);</p> <p>- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе.</p> <p>- готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.</p>
Коммуникативные	<p>- вступать в контакт и работать в паре –«учитель-ученик»;</p> <p>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p>	<p>- вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик);</p> <p>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с</p>

	<p>- слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности;</p> <p>- сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками;</p> <p>- уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности.</p>	<p>одноклассниками и учителем;</p> <p>- слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям;</p> <p>- сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>- изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды;</p> <p>- конструктивно взаимодействовать с окружающими.</p>
Регулятивные	<p>- выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя;</p> <p>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</p> <p>- уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений;</p>	<p>- вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять;</p> <p>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</p> <p>- владеть комплексами упражнений для</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкции;</li> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.);</li> <li>- работать с различным спортивным инвентарем;</li> <li>- активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).</li> </ul>	<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.);</li> <li>- уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и помогать в его уборке после использования;</li> <li>- активно участвовать в</li> </ul>
--	---	--

		специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать требования техники безопасности на уроках, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;</li> <li>- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и их соблюдать;</li> <li>- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;</li> <li>- знать основные строевые команды;</li> <li>- иметь представление о двигательных действиях</li> <li>- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> <li>- знать правила личной гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях;</li> <li>иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- знать и выполнять основные строевые команды;</li> <li>- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> </ul>



--	--	--

## II. Содержание обучения

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1 (доп)	1 (доп)	1	2	3	4
		Количество часов (уроков)					
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения					
2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>							
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения					
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения					
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения					
<b>III. Физическое совершенствование</b>							
6	Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	20	20	20
7	Легкая атлетика	20	20	20	20	20	20
8	Лыжная подготовка	22	22	22	20	20	20
9	Плавание	-	-	-	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	33	30	30	30
		<b>99</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Итого: 603 часа</b>							

## Тематическое планирование

№	Раздел	Кол-во часов
п/п		

1.	Теоретические сведения	4
2.	Лёгкая атлетика	46
3.	Гимнастика	23
4.	Подвижные и спортивные игры.	26

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1				
2-3	Легкая атлетика: ходьба; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	2				
4	Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч»	1				
5-6	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	2				
7-8	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, на	2				

	одной; с продвижением вперед					
9-10	Легкая атлетика: Прыжки в длину с места	2				
11-12	Легкая атлетика: Прыжки через препятствия	2				
13-15	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	3				
16-18	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	3				
19-21	Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед	3				
22-24	Игры-эстафеты с элементами л/а	3				
25	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	1				
26	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении	1				
27-28	Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну.	2				
29	Гимнастика: комплекс	3				

31	ОРУ без предметов.					
32 - 33	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1кг)	2				
34 - 35	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	2				
36 - 37	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	2				
38 - 39	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	2				
40 - 41	Гимнастика: упражнения в равновесии	2				
42 - 43	Гимнастика: упражнения с фитболами	2				
44 - 45	Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг)	2				
46 - 47	Гимнастика: упражнения с гимн. лентами	2				
48	Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики	1				
49	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды	1				

	спортивных игр					
50	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»	1				
51	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы — солдаты»	1				
52	Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь — дальше будешь»	1				
53	Подвижные игры: игры с элементами бега «Хвостики»	1				
54	Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали — тот и ловит»	1				
55	Коррекционные игры: с метанием «Метко в цель»	1				
56 - 58	Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением	3				
59 - 60	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра	2				
61	Пионербол.	3				

- 63	Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу					
64 - 65	Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра	2				
66	Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов	1				
67 - 68	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами	2				
69 - 70	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	2				
71 - 72	Бадминтон. Упрощенная игра	2				
73 - 75	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	3				
76	Теоретически сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по л/а.	1				
77	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну,	1				

	парами					
78	Строевые упражнения. Размыкание, смыкание	1				
79	Легкая атлетика: ходьба, разновидность и ходьбы	1				
80 - 81	Легкая атлетика: ходьба с изменением скорости и направления	2				
82 - 83	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	2				
84 - 85	Легкая атлетика: высокий старт, бег по сигналу на скорость.	2				
86 - 87	Легкая атлетика: прыжки в длину с места	2				
88 - 89	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	2				
90 - 91	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	2				
92 - 93	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность отскока от стены	2				
94 - 95	Легкая атлетика: метание	2				

	малого мяча на дальность					
96 - 97	Легкая атлетика: броски набивного мяча (1кг) двумя руками махом сверху, снизу	2				
98 - 99	Игры-эстафеты с элементами л/а	2				
Всего		99				

## 4 КЛАСС

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Правила предупреждения травматизма	1 ч.				
2.	Правила личной гигиены	1 ч.				
3.	Характеристика основных физических качеств	1 ч.				
4.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1 ч.				
5.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня	1 ч.				



6.	Организация и проведение подвижных игр	1 ч.				
7.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1 ч.				
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1 ч.				
9.	Комплексы дыхательных упражнений	1 ч.				
10.	Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений.	1 ч.				
11.	Строевые действия в шеренге и колонне	1 ч.				
12.	Упражнения без предметов	1 ч.				
13.	Упражнения с предметами	1 ч.				
14.	Опорный прыжок	1 ч.				
15.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания.	1 ч.				
16.	Прыжки со скакалкой	1 ч.				
17.	Передвижение по гимнастической	1 ч.				

	стенке.					
18.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания	1 ч.				
19.	Упражнения в поднимании и переноске грузов	1 ч.				
20.	Ходьба	1 ч.				
21.	Беговые упражнения	1 ч.				
22.	<i>Прыжковые упражнения</i>	1 ч.				
23.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность	1 ч.				
24.	Метание малого мяча	1 ч.				
25.	Игровые задания с использованием строевых упражнений	1 ч.				
26.	Прыжки, бег, метания и броски	1 ч.				
27.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту	1 ч.				
28.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1 ч.				
29.	Подвижные	1 ч.				

	игры на материале футбола.					
30.	Баскетбол. Ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками	1 ч.				
31.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1 ч.				
32.	Пионербол: броски и ловля мяча в парах	1 ч.				
33.	Волейбол. Приём и передача мяча	1 ч.				
34.	Подвижные игры на материале волейбола	1 ч.				
35.	Коррекционно-развивающие игры	1 ч.				
36.	Игры с бегом и прыжками	1 ч.				
37.	Игры с мячом	1 ч.				
38.	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах	1 ч.				
39.	Ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой	1 ч.				
40.	Наклоны; выпады и полушагаты на	1 ч.				

	месте					
41.	«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой	1 ч.				
42.	Махи правой и левой ногой	1 ч.				
43.	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости	1 ч.				
44.	Развитие координации: преодоление простых препятствий	1 ч.				
45.	Ходьба по гимнастической скамейке	1 ч.				
46.	Воспроизведение заданной игровой позы	1 ч.				
47.	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	1 ч.				
48.	Перебрасывание малого мяча	1 ч.				
49.	Упражнения на переключение внимания	1 ч.				
50.	Упражнения на расслабление	1 ч.				
51.	Передвижение шагом, бегом, прыжками	1 ч.				
52.	Формирование осанки: ходьба	1 ч.				

	на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой					
53.	Виды стилизованной ходьбы под музыку	1 ч.				
54.	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений	1 ч.				
55.	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета	1 ч.				
56.	Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений	1 ч.				
57.	Динамические упражнения с отягощениями	1 ч.				
58.	Преодоление сопротивления партнера (парные упражнения)	1 ч.				
59.	Отжимания от повышенной опоры	1 ч.				
60.	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением	1 ч.				
61.	Пробегание коротких отрезков из разных	1 ч.				

	исходных положений					
62.	Прыжки через скакалку на месте	1 ч.				
63.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью	1 ч.				
64.	Челночный бег	1 ч.				
65.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча	1 ч.				
66.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	1 ч.				
67.	Равномерный бег, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности	1 ч.				
68.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1 ч.				
69.	Бег на дистанцию до 400 м	1 ч.				
70.	Равномерный 6-минутный бег	1 ч.				
71.	Развитие	1 ч.				

	силовых способностей: повторное выполнение многоскоков					
72.	Преодоление препятствий (15—20 см)	1 ч.				
73.	Передача набивного мяча (1 кг)	1 ч.				
74.	Метание набивных мячей (1—2 кг)	1 ч.				
75.	Выполнение беговых нагрузок в горку	1 ч.				
76.	Прыжки в высоту на месте	1 ч.				
77.	Прыжки с продвижением вперёд	1 ч.				
78.	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе	1 ч.				
79.	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте	1 ч.				
80.	Комплексы упражнений без предметов на месте	1 ч.				
81.	Комплексы упражнений с	1 ч.				

	предметами					
82.	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки	1 ч.				
83.	Упражнения в движении имитирующие	1 ч.				
84.	Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра	1 ч.				
85.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса	1 ч.				
86.	Упражнения для укрепления позвоночника	1 ч.				
87.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	1 ч.				
88.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: с иды	1 ч.				
89.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра	1 ч.				
90.	Построение в шеренгу и в	1 ч.				



	колонну с изменением места построения					
91.	Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,	1 ч.				
92.	Размыкание в шеренге и в колонне	1 ч.				
93.	<i>Ходьба и бег:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе	1 ч.				
94.	Бег в чередовании с ходьбой	1 ч.				
95.	Челночный бег 3 X 10 метров	1 ч.				
96.	Прыжки в длину с места толчком двух ног	1 ч.				
97.	Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность и в вертикальную цель	1 ч.				
98.	Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами	1 ч.				
99.	Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров	1 ч.				

100.	Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом	1 ч.				
101.	Лазанье по г/стенке	1 ч.				
102.	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты	1 ч.				
Всего		102				