ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: 20.simedu.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Титянечко Елена Гаджиевна
Действителен с: с 10.11.2025, 08:53
Действителен до: до 03.02.2027, 08:53
Ключ подписи: 008309FEE4C5E7E8F747EE7512506BDAEC

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1 от «27 » августа 2026 г.
Руководитель МО
И.В. Перепелица
_____

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР
З.Н. Иванинская
_____
«27 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ «Таврическая школа-гимназия № 20 им. свт. Луки»
г. Симферополя, № 407 от «27 » августа 2026 г.
_____ Е.Г. Титянечко

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)» ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ВАРИАНТ 8.3), НАХОДЯЩИХСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ НА ДОМУ

2 КЛАСС,
51 ЧАС

Составитель: педагог-психолог Ермак Е.А.

Симферополь, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» разработана для обучающегося 2 класса с ограниченными возможностями здоровья, осваивающего АООП НОО для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) в форме индивидуального обучения на дому.

Вариант 8.3 адресован обучающимся с РАС и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Предмет имеет образовательную, коррекционно-развивающую, оздоровительную и практическую направленность. Освоение двигательных действий организуется в доступной предметно-практической форме, с опорой на показ, подражание, визуальные инструкции, многократное повторение и перенос навыка в повседневную жизнь.

Актуальное медицинское заключение с указанием медицинской группы, допустимой интенсивности нагрузки и противопоказаний к программе не приложено. До начала реализации программы учитель сверяет содержание занятий с медицинскими рекомендациями. Любое упражнение выполняется только при отсутствии противопоказаний и заменяется равноценным безопасным действием, если состояние обучающегося или условия квартиры не позволяют выполнить его в предложенном виде.

Нормативно-правовая основа

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (в действующей редакции).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (в действующей редакции).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”» (в действующей редакции).
7. Закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым» (в действующей редакции).
8. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым и Министерства здравоохранения Республики Крым от 15.07.2024 № 1102/1076, регулирующий организацию обучения по

основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях.

9. АООП НОО обучающихся с РАС (вариант 8.3), индивидуальный учебный план, локальные акты МБОУ «Таврическая школа-гимназия № 20 им. свт. Луки», заключение ЦПМПК и медицинские рекомендации обучающемуся.

Объем программы

Программа рассчитана на 51 академический час в течение 34 учебных недель 2026/2027 учебного года. Распределение занятий по неделям определяется индивидуальным учебным планом и расписанием. Форма обучения - индивидуальные занятия на дому. Продолжительность урока и объем непрерывной двигательной нагрузки устанавливаются в соответствии с возрастом, действующими санитарными требованиями, медицинскими рекомендациями и текущим самочувствием обучающегося.

Цель программы - создание безопасных специальных образовательных условий для укрепления здоровья, расширения двигательного опыта и формирования доступной самостоятельности обучающегося с РАС (вариант 8.3) средствами адаптивной физической культуры.

Задачи программы

- формировать интерес к посильной двигательной активности и положительное отношение к занятиям;
- обучать безопасным правилам поведения, подготовке места, одежды и инвентаря к занятию;
- формировать правильные исходные положения и доступные жизненно необходимые двигательные действия: ходьбу, беговые действия, прыжки, броски, ловлю, перенос и перекладывание предметов;

- развивать координацию, равновесие, ориентировку в пространстве, гибкость, силу и общую выносливость в индивидуально допустимом объеме;
- способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия через безопасные корригирующие упражнения;
- развивать понимание короткой инструкции, двигательное подражание, умение действовать по показу и визуальному алгоритму;
- формировать навыки самоконтроля: замечать признаки усталости, сообщать о боли или дискомфорте, принимать паузу и завершать действие по сигналу;
- развивать функциональную коммуникацию во время двигательной деятельности: просьбу, выбор, отказ, обращение за помощью;
- формировать доступные навыки взаимодействия со взрослым, соблюдения очередности и простого правила игры;
- обеспечивать перенос освоенных двигательных навыков в бытовые ситуации и самостоятельные комплексы утренней гимнастики.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура рассматривается как средство физического развития, коррекции двигательных затруднений, повышения активности и освоения жизненно необходимых способов движения. Для обучающегося с РАС важны предсказуемость, последовательность и наглядность урока. Каждое занятие имеет стабильную структуру: приветствие и оценка самочувствия; визуальное обозначение плана; разминка; освоение одного основного действия; короткая игровая часть; дыхательное или расслабляющее упражнение; подведение итога.

Содержание отбирается с учетом ограниченного пространства домашнего помещения. Используются упражнения на месте, вдоль безопасной разметки, у устойчивой опоры и на гимнастическом коврике. Длинные дистанции, упражнения на высоте, висы, сложные акробатические элементы, действия с высоким риском падения и форсированные нормативные испытания программой не предусматриваются.

Специальные образовательные условия и методы адаптации

- стабильное место занятия и заранее освобожденное безопасное пространство не менее необходимого для конкретного упражнения;
- визуальное расписание из 4-6 понятных этапов, карточки «сначала - потом», «стоп», «пауза», «готово»;
- короткая инструкция из одного действия, одновременный показ и достаточное время на обработку инструкции;
- обучение от совместного действия и физической подсказки к жестовой, зрительной и затем словесной подсказке с постепенным уменьшением помощи;
- предоставление ограниченного выбора из двух упражнений или предметов для повышения мотивации;

- дозированное повторение, чередование нагрузки и отдыха, сенсорная пауза при признаках перегрузки;
- отсутствие принуждения к нежелательному тактильному контакту, громким сигналам и соревновательным ситуациям;
- положительное подкрепление попытки, завершенного действия и самостоятельного обращения за помощью;
- вариативность способа ответа: слово, жест, карточка, указание на предмет;
- участие родителя (законного представителя) только в пределах, согласованных со школой: обеспечение безопасной обстановки и помощь по инструкции учителя, без самостоятельного увеличения нагрузки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты носят индивидуальный и вероятностный характер. Оценка производится относительно исходного уровня обучающегося, с учетом медицинских ограничений, характера предоставляемой помощи и устойчивости навыка в знакомых условиях.

Личностные результаты

- проявляет доступный интерес к отдельным видам двигательной деятельности;
- принимает знакомую структуру занятия и переходит между его этапами с визуальной поддержкой;
- соблюдает простые правила безопасности и останавливает действие по сигналу;
- использует доступный способ сообщить о самочувствии, усталости, боли, желании сделать паузу;

- принимает помощь взрослого и стремится завершить доступное действие;
- проявляет более высокую самостоятельность при подготовке инвентаря и выполнении знакомого комплекса.

Базовые учебные действия

- личностные: осознавать себя участником занятия, принимать одобрение, ориентироваться на безопасный способ действия;
- регулятивные: принимать цель в наглядной форме, начинать и заканчивать действие по сигналу, работать по образцу, пользоваться паузой;
- познавательные: различать направления и положения тела, сравнивать движения, выбирать нужный предмет, воспроизводить короткую двигательную последовательность;
- коммуникативные: понимать обращенную инструкцию, отвечать доступным способом, просить предмет или помощь, соблюдать очередность во взаимодействии со взрослым.

Предметные результаты: минимальный уровень

- знает или узнает по наглядной опоре отдельные правила поведения и безопасности на уроке;
- выполняет по показу и с помощью взрослого основные исходные положения и простые общеразвивающие упражнения;
- передвигается шагом по обозначенному маршруту, останавливается по сигналу;
- выполняет доступные действия с большим или малым мячом: катание, удержание, передача, бросок в крупную цель;
- выполняет отдельные упражнения на равновесие у опоры, координацию и ориентировку в пространстве;

- участвует в подвижной игре с одним простым правилом;
- сообщает доступным способом о необходимости помощи, отдыха или прекращения упражнения.

Предметные результаты: достаточный уровень

- объясняет доступным способом назначение физической активности, разминки, удобной одежды и безопасного места;
- выполняет знакомый комплекс из 4-6 упражнений по визуальному алгоритму с частичной помощью;
- сочетает ходьбу, изменение темпа, направления и остановку по сигналу;
- демонстрирует улучшение координации, равновесия, точности броска и согласованности движений относительно исходного уровня;
- выполняет доступные прыжковые и беговые действия при наличии медицинского допуска;
- соблюдает очередность и 1-2 правила знакомой двигательной игры;
- выбирает подходящий способ отдыха и вместе со взрослым оценивает свое самочувствие после нагрузки;
- переносит знакомые упражнения в утреннюю гимнастику и бытовую двигательную активность.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Название блока занятий	Количество часов	Описание
1	Основы знаний, безопасность и исходная оценка	3	Знакомство со структурой урока. Правила безопасного поведения, требования к одежде и обуви, подготовка места и инвентаря. Доступные представления о пользе движения, разминке, отдыхе и личной гигиене. Наблюдение исходного уровня двигательных навыков без предъявления нормативов.
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	10	Дыхательные упражнения; упражнения для головы и плечевого пояса, рук, туловища и ног; комплексы сидя и стоя у устойчивой опоры; упражнения с гимнастической палкой и малым мячом; доступные упражнения на гибкость и силу. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.
3	Гимнастика и прикладные двигательные действия	10	Основные положения тела, построение по ориентиру, повороты и переступания на месте, ходьба по разметке, равновесие у опоры, упражнения на коврике, ползание по безопасному маршруту, приседание у опоры, правильное поднимание и перенос легких предметов, выполнение

			короткой последовательности движений.
4	Легкая атлетика в адаптированном формате	10	Ходьба в разном темпе и направлении, перешагивание низких препятствий, беговые действия на месте и по короткому безопасному маршруту, доступные прыжки на двух ногах и через линию, метание легкого мешочка. Прыжки и бег выполняются только при медицинском допуске.
5	Упражнения с мячом и подвижные игры	10	Катание, удержание, передача, броски и ловля большого мягкого мяча, броски и удары по неподвижной цели, игровые задания на реакцию, остановку по сигналу, выбор, очередность и соблюдение простого правила. Игры не имеют жесткой соревновательной направленности.
6	Координация, равновесие и пространственная ориентировка	6	Движение по зрительной схеме, выполнение маршрута по цветным ориентирам, равновесие на широкой линии, разноименные и перекрестные движения, воспроизведение ритма и короткой двигательной последовательности.
7	Закрепление и итоговая оценка индивидуальной динамики	2	Выполнение знакомого комплексного маршрута и индивидуального комплекса упражнений. Сравнение с

			исходным уровнем по качественным показателям. Закрепление правил безопасности и выбора доступной самостоятельной двигательной активности.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Правила безопасности. Наблюдение исходного уровня двигательных навыков	1	01.09	
2	Польза движения. Одежда, обувь, личная гигиена и оценка самочувствия	1	04.09	
3	Подготовка безопасного места. Сигналы «старт», «стоп», «пауза», «готово»	1	11.09	
4	Спокойное дыхание. Сочетание вдоха и выдоха с движениями рук	1	15.09	
5	Формирование правильной осанки у стены и у устойчивой опоры	1	18.09	
6	Упражнения для головы и плечевого пояса в безопасной амплитуде	1	25.09	
7	Общеразвивающие упражнения для рук и кистей	1	29.09	
8	Общеразвивающие упражнения для туловища	1	02.10	
9	Общеразвивающие упражнения для ног	1	09.10	
10	Комплекс упражнений в положении сидя	1	13.10	
11	Комплекс упражнений стоя у устойчивой опоры	1	16.10	
12	Упражнения с гимнастической палкой или безопасным легким аналогом	1	23.10	
13	Упражнения с малым мягким мячом. Закрепление комплекса	1	06.11	
14	Основные положения тела: стоя, сидя, лежа. Переходы между положениями	2	13.11 17.11	
15	Построение по зрительному ориентиру. Повороты переступанием на месте	2	20.11 27.11	
16	Построение по зрительному ориентиру. Повороты переступанием на месте	1	01.12	
17	Равновесие у опоры: стойка, перенос веса, шаг в сторону	1	02.12	
18	Упражнения для стоп. Перекат с пятки на носок. Профилактика плоскостопия	1	04.12	
19	Полуприсед и приседание у устойчивой опоры	1	11.12	
20	Безопасное поднимание, перенос и укладывание легких предметов	2	15.12 18.12	

21	Гимнастическая последовательность из 3-4 знакомых действий по схеме	1	25.12	
22	Ходьба с согласованной работой рук и ног	1	29.12	
23	Ходьба в медленном и среднем темпе по визуальному сигналу	2	12.01 14.01	
24	Ходьба с высоким подниманием колена в индивидуально доступной амплитуде	2	15.01 22.01	
25	Медленный бег по короткому безопасному маршруту (при медицинском допуске)	1	26.01 29.01	
26	Прыжки на двух ногах на месте с опорой при необходимости (при медицинском допуске)	1	05.02	
27	Метание легкого мешочка вперед из устойчивого исходного положения	1	09.02	
28	Удержание и ловля большого мягкого мяча после передачи взрослого	1	12.02	
29	Бросок и ловля мяча двумя руками с близкого расстояния	2	19.02 26.02	
30	Передача мяча в обозначенное место. Соблюдение очередности	1	05.03	
31	Игровое упражнение «Попади в корзину»	2	12.03 19.03	
32	Подвижная игра «Собери предметы по цвету»	2	23.03 26.03	
33	Подвижная игра «Светофор»: действие по цветному сигналу	2	09.04 13.04	
34	Подвижная игра «Замри»: движение и остановка по сигналу	2	16.04	
35	Домашняя полоса заданий из 3-4 безопасных двигательных действий	1	23.04	
36	Закрепление действий с мячом и двух знакомых правил игры	1	27.04	
37	Ориентировка в пространстве: вперед, назад, вправо, влево по зрительной схеме	1	30.04	
38	Координационные упражнения: одноименные и перекрестные движения	1	07.05	
39	Воспроизведение простого ритма и двигательной последовательности	1	11.05	
40	Контрольный комплекс знакомых упражнений. Оценка индивидуальной динамики	1	21.05	
41	Итоговое занятие. Индивидуальный	1	25.05	

	комплекс утренней гимнастики и повторение правил безопасности			