

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области**

**Отдел образования Администрации Багаевского района Ростовской
области**

МБОУ Ажиновская СОШ

РАССМОТРЕНА

Протокол заседания
ШМО начальных
классов

Римаренко Е.Н..
Протокол №1 от «28» 08
2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УВР

Козлова Е.Н.
Протокол №1 от «28» 08
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Огнищев В.И.
Приказ № 230 от «31» 08
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре для обучающихся 1 класса с расстройствами
аутистического спектра, вариант 8.2**

хутор Ажинов 2026

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО для детей с ОВЗ, требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант для детей с РАС); Адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ №287 от 31.05.2021 г.).
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599. ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 8.2, для детей с РАС).
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Примерной Адаптированной основной общеобразовательной программы НОО обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2).
4. Примерные рабочие программы по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с расстройствами аутистического спектра вариант 8.2. 1 класса и 1 дополнительного М. 2018 г. <https://www.fgosovz24.ru/assets/files/usloviya-realizacii/primernye-rabochie-programmy/>
5. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ Ажиновская СОШ,.

Цели изучения предмета «Физическая культура» обучающимися с РАС является: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- Формирование первоначальных представлений о физической культуре.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с требованиями ФГОС/ОВЗ на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 час на год,

В соответствии с ПрАООП длительность уроков в первом полугодии составляет 35 минут, во втором- 40 минут

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);
- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты освоения учебного предмета :

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умение адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
- умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- владение навыками смыслового чтения;
- способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- способность критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из разных источников;
- способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов

спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета :

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

В программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика с основами акробатики", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры", "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов ОРФ заменять тему "Лыжная подготовка" на углубленное освоение содержания тем "Гимнастика" и "Подвижные игры".

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

IV.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема, раздел курса	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре (1 час)	Познакомить с правилами поведения на уроках л/а; учить слушать и выполнять команды на построение. Рассказать, как появилась физическая культура. Как проходили первые соревнования в др. Греции.	соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять действия по образцу; - выполнять команды на построения в шеренгу и колонну; - выполнять комплексы утренней гимнастики
2	Способы физкультурной деятельности (15ч)	Физическая культура как система разнообразных занятий ФУ, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий ФК со здоровьем, физическим развитием и физической подготовкой.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.
	Физическое совершенствование (24ч)	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
	Спортивно-оздоровительная деятельность (61 часа)	Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика.	Гимнастика с основами

		Подвижные (спортивные) игры п/и разных народов с основами сп/и волейбол с основами сп/и футбол	акробатики 766 Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и
--	--	--	---

			бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Легкая атлетика Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Лыжные гонки Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы
--	--	--	--

			ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. 767 Подвижные игры На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катя-
--	--	--	--

			щемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качества
--	--	--	---

**V. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»**

№п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Кол-во уроков	ЦОР
		1 четверть		
1	02.09	Знание о ФК: история развития физической культуры и первых соревнований	1	
2-3	03.09 04.09	Знание о ФК: Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	2	
4-6	09.09 10.09 11.09	Техника безопасности на уроках л/а Обучение построения в шеренгу и колонну Обучение технике старт в беге. Разучивание игры «Ловишка»	3	
7-9	16.09 17.09 18.09	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м. Разучивание игры «Салки с домом»	3	
10-12	23.09 24.09 25.09	Техника челночного бега 3×10м Подвижная игра «Гуси-лебеди»	3	
13-15	30.09 01.10 02.10	Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса.	3	
16-18	07.10 08.10 09.10	Обучение прыжкам в высоту. Контроль пульса. П/игра: «Зайцы в огороде»	3	
19-21	14.10 15.10 16.10	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	3	
22-25	21.10 22.10 23.10 05.11	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» Бросок малого мяча	4	
		2 четверть		
26-28	06.11 11.11	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение	3	multiurok.ru/files...plan...podiona-tulovishcha...za-30

	12.11	подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек		bolshoyvopros.ru>questions/1671653...tulovischa...30
29-31	13.11 18.11 19.11	Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики»	3	подвижные игры
32-34	20.11 25.11 26.11	Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	3	svetlyachok40.blogspot.com
35-38	27.11 02.12 03.12 04.12	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	4	
39-41	09.12 10.12 11.12	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение правилам лазанья по наклонной лестнице, скамейке. Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	3	youtube.com>watch?v=h6yUi7q3jUg гимнастика с основами акробатики
42-44	16.12 17.12 18.12	Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост», полупагат.	3	youtube.com>watch?v=h6yUi7q3jUg
45-48	23.12 24.12 25.12 30.12	Техника «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» Обучение прохождения полосы препятствий	4	youtube.com>watch?v=h6yUi7q3jUg
		3 четверть		
49-51	13.01 14.01 15.01	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	3	youtube.com>watch?v=h6yUi7q3jUg
52-54	20.01 21.01 22.01	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений (кувырки, «мост»)	3	youtube.com>watch?v=h6yUi7q3jUg
55-57	27.01 28.01 29.01	Тестирование техники акробатических элементов: кувырок вперед, положение «мост». Разучивание игры «День и ночь»	3	youtube.com>watch?v=h6yUi7q3jUg
58-60	03.02 04.02 05.02	Осанка и её значение для здоровья человека. Комплекс упражнений «Ровная спина» П/и: «Аист»	3	youtube.com>watch?v=h6yUi7q3jUg
61-63	10.02 11.02 12.02	Обучение парным упражнениям	3	youtube.com>watch?v=h6yUi7q3jUg

		ям. Тестирование техники акробатических элементов равновесия: «ласточка», «мост», «березка»		
64-66	24.02 25.02 26.02	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!» «Совушка» «Резиночки» (Русские игры)	3	http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/konspektyi-istsenarii/news6955.html подвижные игры разных народов
67-70	03.03 04.03 05.03 10.03	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия)	3	
71-73	11.03 12.03 17.03	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.. ПОДБОР ОДЕЖДЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ Техника передвижения ступающим шагом.	3	Лыжные гонки
74-78	18.03 19.03 24.03 25.03 26.03	Способы ФД: Личная гигиена человека. Разучивание игр «Запрещенное движение», «Два мороза»	5	
		4 четверть		
79-81	07.04 08.04 09.04	Физкультурно оздоровительная деятельность: Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками	3	
82-84	14.04 15.04 16.04	Техника безопасности на уроках п/игр с основами сп/игр волейбол. Передача и ловля мяча в парах. П/и: «Наперегонки с мячом!»	3	https://megalektsii.ru/s32886t9.html infourok.ru megalektsii.ru Подвижные игры с основами спорт игр волейбол
85-87	21.04 22.04 23.04	Обучение технике передачи мяча от 1 Передачи мяча от груди, из-за головы, из-за плеча. П/и «Займи быстрее место!»	3	
89-91	28.04 29.04 30.04	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	3	https://www.maam.ru/maam.ru/detskijsad...igr...sportivnoi-igry-futbol.html Подвижные игры с основами спорт/и футбол: Физкульт-оздоровит. деятельность
92-94	05.05 06.05 07.05	Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней	3	https://www.maam.ru/maam.ru/detskijsad...igr...sportivnoi-igry-futbol.html

		стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.		
95-97	12.05 13.05 14.05	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам.	3	https://www.maam.ru/maam.ru/detskijsad...igr...sportivnoi-igr-y-futbol.html
98-99	19.05 20.05	Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место»	2	https://www.youtube.com/sportfiction.ru/articles/legkaya-atletika-v... Легкая атлетика
100-101	21.05 26.05	Техника старта и бега по прямой. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь П/и: «Быстро по местам»	2	https://www.youtube.com/sportfiction.ru/articles/legkaya-atletika-v...

Лист коррекции рабочих программ

[illegible]
