



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОИСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА
ул. Кашенкин Луг, д. 7, г. Москва, 127427, тел.: +7 (495) 619-21-88
ул. Архитектора Власова д.19, стр.2, г. Москва, 117335; тел: +7 (499) 128-98-83

ОДОБРЕНО:

Педагогическим советом ФРЦ РАС МГППУ
от «28» августа 2025 г.
(протокол №2)

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель педагогического совета,
директор ФРЦ РАС МГППУ

 А.В. Хаустов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для 2 класса
(Вариант программы 8.4)**

Срок реализации: 1 год

Составитель программ: Р.Х. Исхаков

Москва, 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса (четвертый год обучения) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФАОП НОО ОВЗ), является неотъемлемой частью Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (АОП НОО) ФРЦ МГППУ, учитывает учебный план АОП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.4), календарный учебный график и календарный план воспитательной работы ШДО ФРЦ МГППУ.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета:

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На предмет «Адаптивная физическая культура» в рамках предметной области «Физическая культура» во 2 классе отведено 68 часов: 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

Форма проведения занятий по программе: очная, возможно с применением электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- умеет определять состояние своего здоровья с помощью близкого взрослого;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

«Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.
- проявляет эмоционально-положительные реакции со знакомым взрослым (или сверстником) в привычных, отработанных с ребенком ситуациях.

«Социальные навыки»

- учится установлению контакта с педагогом и обучающимися;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзыается на просьбы о помощи.

Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и. т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)
- способности сообщить о дискомфорте, вызванном внешними факторами.

Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;

- не ломает деревья;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх на уроках АФК;

- принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Модуль / тематический блок	Разделы	требований к процессу и планируемым результатам занятий
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению	<ul style="list-style-type: none">- По возможности воспринимает минимум теоретического материала;- работает с визуальными дидактическими пособиями;- отрабатывает теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя

	здоровья	его в ритуалах.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет доступные упражнения из утренней зарядки, физкультминуток по подражанию; - соблюдает простые правила подвижных игр.
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Прыжки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Формирование осанки. Развитие силовых способностей.	<ul style="list-style-type: none"> - Фиксирует внимание и выполняют простые инструкции; - выполняет упражнения с направляющей помощью педагога; - передвигается по залу, не натыкаясь на предметы; - передвигается в шеренге с направляющей помощью; -ходит в колонне по одному, взявшись за руки; - сообщает о дискомфорте и перегрузках. <ul style="list-style-type: none"> - Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции; - выполняет упражнения с направляющей помощью педагога; - передвигается по залу, не натыкаясь на предметы; - передвигается по залу под музыку; - выполняет упражнения на развитие динамической координации; - прохлопывает простой ритмический рисунок; - выполняет упражнения в медленном темпе; - определяет способ преодоления препятствия при лазании и ползании; - переносит гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.
Легкая атлетика	Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание.	<ul style="list-style-type: none"> - Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции; - выполняет упражнения с направляющей помощью педагога; - передвигается по залу, не натыкаясь на предметы; - передвигается в шеренге с направляющей помощью; -ходит в колонне по одному, взявшись за руки; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.
	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей. Развитие скоростных	<ul style="list-style-type: none"> - Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции; - выполняет упражнение с помощью педагога от начала до конца; - находит место начала упражнения с направляющей помощью взрослого; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.

	способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.	
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале спортивных игр.	- Участвует в играх на ориентировку в зале; - двигается в направлении звукового сигнала; - ходит по «коридору» между двумя скамейками или булавами; - принимает участие в подвижных играх с простыми правилами; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.

Базовые учебные действия:

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями и применяют их в различных отработанных с ребенком ситуациях;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам двигательной активности (бег, прыжки, подвижные игры и др.).

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы представлено разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов позволяет продолжить практическую подготовку обучающихся, начатую в первые годы обучения.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика (с основами акробатики)

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с малыми обручами;

с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами

упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика (с элементами акробатики)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Прыжки. Метание.

Спортивные и подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры

Игры с прыжками;

Игры с лазанием;

Игры с метанием и ловлей мяча;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений;

Каждый раздел программы дополняется играми, которые способствуют усвоению учебного материала, содействуют развитию нравственных качеств, а также служат средством коррекции имеющихся моторных нарушений.

Примерное тематическое планирование

№	Наименование разделов	Кол-во часов по каждому разделу
I Триместр		
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	2
2	Построение и перестроения	2
3	Ходьба и упражнения в равновесии	4
4	Бег	4
5	Прыжки	3
6	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2
7	Ползание и лазанье	2
II Триместр		
8	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	6
9	Построение и перестроения	2
10	Ходьба и упражнения в равновесии	4
11	Бег	4
12	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2
13	Ползание и лазанье	4
III Триместр		
14	Ходьба и упражнения в равновесии	3

15	Катание, бросание, ловля округлых предметов	3
16	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	3
17	Построение и перестроения	3
18	Ходьба и упражнения в равновесии	3
19	Бег	3
20	Прыжки	3
21	Катание, бросание, ловля округлых предметов	3
22	Ползание и лазанье	3
	Всего часов:	68

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Учебно-методическая литература

Комплект примерных рабочих программ учебных предметов и коррекционных курсов для обучающихся с РАС.

Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида // Просвещение. – 2009.

Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей // М.: Аграф. – 1997.

Геслак Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом. Методические основы и базовый комплекс упражнений // Рама Паблишинг. – 2019.

Плаксунова Э.В. Исследование физического развития и двигательных способностей учащихся с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. 2014. Том 12. № 1. С. 26–32.

Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).

5. Скалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
10. Рулетка измерительная.
11. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Интернет-ресурсы (ЭОР)

Сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома ИД «Первое сентября») [электронный ресурс] URL: <https://spo.1sept.ru/urol/>

Методсовет. Методический портал учителя физической культуры [электронный ресурс] URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт «ФизкультУра» [электронный ресурс] URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры. [электронный ресурс] URL: <https://pculture.ru/literatura/>