



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 РАССТРОЙСТВАМИ 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  
Протокол ПС-№2 от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Председатель педагогического совета ФРЦ,  
директор ФРЦ

 А.В. Хаустов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  
для 4 класса  
(Вариант программы 8.4)**

Срок реализации: 1 год  
Составитель программ: Ю.Н. Каркачѐв

Москва, 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе составлена на основе 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), в соответствии с Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования (АООП НОО) ФРЦ МГППУ, учебным планом АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.4), календарным учебным графиком и календарным планом 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 включает разделы:

- «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.

Рабочая программа направлена на достижение единства учебной и воспитательной деятельности ШДО ФРЦ МГППУ по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и с учетом специфических особенностей и возможностей обучающихся с РАС, осложненными умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).

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 обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На изучение предмета в 4 классе отведено 68 ч.: 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 конкретного учебного предмета**

#### **Личностные планируемые результаты:**

##### Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

##### 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.

##### «Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- 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);
- отзывается 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.)

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;
- 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.

**Базовые учебные действия:**

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

### *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*

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 (корректирующие 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*

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.

### *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;

### 7. Тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов
	<b>I ТРИМЕСТР</b>	
	<b>Раздел: «Основы знаний» - 1 час,</b>	
<b>1</b>	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Виды упражнений. ТБ на уроке лёгкой атлетики. Строевые упражнения.	<b>1</b>
	<b>Раздел: «Основы физической культуры» - 1 час</b>	
<b>2</b>	Утренняя гигиеническая гимнастика. Её значение для организма человека. Комплекс УГГ. Игра «Лесная зарядка»	<b>1</b>
	<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 19 часов</b>	
<b>3</b>	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Смирно!», «Шагом марш!», «Стоп!». Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Построение колонну по одному, равнение в затылок.	<b>1</b>
<b>4</b>	Ходьба, упражнения в ходьбе, ходьба в медленном темпе, ходьба с сохранением правильной осанки	<b>1</b>
<b>5</b>	Ходьба, упражнения в ходьбе, ходьба на носках, на пятках, ходьба в чередовании с бегом	<b>1</b>
<b>6</b>	Ходьба, упражнения в ходьбе, ходьба на носках, на пятках, ходьба в чередовании с бегом	<b>1</b>

7	Выполнение команд: «Бегом марш!», «Стоп!». Бег, беговые упражнения. Бег в колонне с изменением направлений.	1
8	Выполнение команд: «Бегом марш!», «Стоп!». Бег, беговые упражнения. Бег в колонне с изменением направлений.	1
9	Бег, беговые упражнения. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1
10	Бег, беговые упражнения. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1
11	Бег, беговые упражнения. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1
12	Бег, беговые упражнения. Перебежки группами и по одному.	1
13	Бег, беговые упражнения. Перебежки группами и по одному.	1
14	Бег, беговые упражнения. Перебежки группами и по одному.	1
15	Бег, беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м. (15м бег-15 м ходьба)	1
16	Бег, беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м. (15м бег-15 м ходьба)	1
17	Бег, беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м. (15м бег-15 м ходьба)	1
18	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих упражнений)	1
19	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих упражнений)	1
20	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих упражнений)	1
21	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих упражнений)	1
<b>Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» - 13 часов</b>		
22	Подвижные игры с бегом: «Салки догонялки»	1
23	Подвижные игры с бегом: «Салки догонялки»	1
24	Подвижные игры с бегом: «Быстро по местам».	1
25	Подвижные игры с бегом: «Быстро по местам».	1
26	Подвижные игры с бегом: «Кошка и мышки».	1
27	Подвижные игры с бегом: «Кошка и мышки».	1
28	Подвижные игры с прыжками: «Пингвины».	1
29	Подвижные игры с прыжками: «Пингвины».	1
30	Подвижные игры с прыжками: «Не наступи».	1
31	Подвижные игры с прыжками: «Не наступи».	1
32	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки».	1

33	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки».	1
34	Подвижные игры. Игровой комплекс.	1
<b>II ТРИМЕСТР</b>		
<b>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</b>		
35	Названия гимнастических снарядов и предметов. ТБ на уроках гимнастики, при выполнении упражнений на снарядах.	1
<b>Раздел: «Основы физической культуры», 1 час</b>		
36	Физкультминутка и её назначение. Комплексы физкультминуток для различных групп мышц.	1
<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» - 24 часа</b>		
37	Повторить ТБ на уроках ФК. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1
38	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Размыкание в колонне на вытянутые руки.	1
39	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Повороты по ориентирам.	1
40	Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком на право, прыжком на лево». Игра «Слушай команду».	1
41	Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком на право, прыжком на лево». Игра «Слушай команду».	1
42	Виды стоек. Основная стойка. ОРУ на формирование правильной осанки стоя.	1
43	Основные виды седов и упоров. ОРУ на формирование правильной осанки лёжа.	1
44	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Упор в положении присев и лёжа на матах	1
45	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Упор в положении присев и лёжа на матах	1
46	Передвижение на четвереньках по коридору шир. 20-25 см.	1
47	Передвижение на четвереньках по коридору шир. 20-25 см.	1
48	Передвижение на четвереньках по коридору шир. 20-25 см	1
49	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1
50	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1
51	Проползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1
52	Проползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1
53	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
54	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1

55	ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка лёжа на спине.	1
56	ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка в упоре стоя на коленях.	1
57	ОРУ лежа и сидя на полу. Раскачивание в плотной группировке вперёд-назад.	1
58	ОРУ лежа и сидя на полу. Раскачивание в плотной группировке вперёд-назад.	1
59	ОРУ лежа и сидя на полу. Раскачивания в группировке вправо-влево.	1
60	ОРУ лежа и сидя на полу. Раскачивания в группировке вправо-влево.	1
<b>Раздел: «Подвижные игры на материале гимнастики» - 8 часов</b>		
61	Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Снежиночки-пушиночки».	1
62	Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Снежиночки-пушиночки».	1
63	Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «По узенькой дорожке».	1
64	Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «По узенькой дорожке».	1
65	Подвижные игры «Ровным кругом», «Горячо-холодно».	1
66	Подвижные игры «Ровным кругом», «Горячо-холодно».	1
67	Подвижные игры «Донеси мешочек», «По мостику».	1
68	Подвижные игры «Донеси мешочек», «По мостику».	1

## 8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

### 1. Учебно-методическая литература

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

### 2. Интернет-ресурсы (ЭОР)

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : <http://schoolcollection.edu.ru>

- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа :

<http://nachalka.info/about/193>

- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)

### 3. 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. Скакалка 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).