

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДЕТСКИЙ САД №74»

---

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
МБДОУ № 74  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №74  
\_\_\_\_\_ В.В.Калинина  
Приложение № 1к приказу  
от 30.08. 2024 г. №

Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре для детей  
дошкольного возраста с расстройствами аутистического  
спектра.  
Группа № 13

*Автор составитель:  
Кривошлыковой О.Ю.*

г. Ростов-на-Дону  
2023 – 2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

— Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

— Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями) (далее – ФГОС ДО);

— Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

— Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

— Примерной основной образовательной программой дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 № 2/15);

— Примерной рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 01.07.2021 № 2/21).

### **Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с расстройствами аутистического спектра.**

Расстройства аутистического спектра в настоящее время рассматриваются как особый тип нарушения психического развития. У всех детей с РАС нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков. Общими для них являются проблемы эмоционально-волевой сферы и трудности в общении, которые определяют их потребность в сохранении постоянства в окружающем мире и стереотипность собственного поведения. У детей с РАС ограничены когнитивные возможности, и прежде всего это трудности переключения с одного действия на другое, за которыми стоит инертность нервных процессов, проявляющаяся в двигательной, речевой, интеллектуальной сферах. Наиболее преодолевается инертность в мыслительной сфере, что необходимо учитывать при организации образовательной деятельности детей с РАС.

Для детей с РАС важна длительность и постоянство контактов с педагогом. Вследствие особенностей восприятия, обучение в среде нормативно развивающихся сверстников не является простым и легким процессом для аутичного ребенка. Аутичному ребенку, у которого часто наблюдаются отставание в развитии речи, низкая социальная мотивация, а

также гипер- или гиперчувствительность к отдельным раздражителям, сложно установить контакт со сверстниками без помощи взрослого.

**Цель индивидуальной образовательной программы:** создание оптимальных условий для коррекции психических и физических качеств ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

**Основными задачами ФК** для детей с аутизмом являются:

- развитие способностей к выполнению простых инструкций;
- выработка навыков организации движений;
- социальная адаптация;
- обучение действиям с различными предметами;
- обучения перемещающим действиям.
- Занятия ФК проводятся с учетом всех индивидуальных особенностей ребенка.

#### **Формы реализации программы:**

Непосредственно образовательная деятельность для ребенка регламентирована учебным планом. Учебный план составлен с учётом требований, определённых программой Г. Шевченко "Подготовка к школе детей с задержкой психического развития".

Учебный план ориентирован на дифференциацию обучения, на развитие воспитанника и его подготовку к школе, на сохранение и укрепление психического здоровья, коррекции психических процессов и речевых навыков.

#### **Объем реализации программы:**

Продолжительность непосредственной образовательной деятельности – до 20 минут.

Образовательный материал отбирается с учётом индивидуальных особенностей ребенка, щадящего режима, дополняется эмоционально-игровыми элементами. Поскольку результативность проведения фронтальных занятий очень низкая, вся работа с ребёнком проводится в индивидуальной и подгрупповой форме. Количество занятий в неделю не превышает установленных норм (2 занятия в неделю).

#### **Условия реализации программы:**

Материально-техническое оснащение физкультурного зала

название	Количество (шт.)
гимнастические скамейки	2
гимнастическая стенка	4
наклонная доска	1
канаты	1
ребристые дорожки	2
мишени напольные вертикальные <b>озвученные</b>	2
мишени навесные <b>озвученные</b>	2
«воротики» (h 32-3шт, h 60-4 шт.)	2
кегли	36
обручи пластмассовые о 50 см	5
обручи пластмассовые о 70 см	5
обручи пластмассовые о 90 см	5
ленточки 50см на кольце	10
кубики мягкие	15

гимнастические палки пластмассовые	15
мячи резиновые о 20см	15
мячи резиновые о 12см	15
фитбол-мячи	6
мячи пластмассовые	100
гантели мягкие	15
ориентиры	12
Сухой бассейн	1
«Труба»	1
мячи массажные	15
ориентиры «кочки»	20
ориентиры «следочки»	20

### **Работа с родителями ребенка с РАС.**

Взаимодействие с родителями строится на принципе сотрудничества, как межличностного общения инструктора по физкультуре с родителями диалогической направленности, а не простому обмену информации. При этом решаются приоритетные задачи:

- повышение педагогической культуры родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни детского сада;
- изучение семьи и установление контактов с ее членами для согласования воспитательных воздействий на ребенка.

Родители должны стать полноценными и полноправными участниками в образовательной деятельности собственного ребенка.

### **Планируемые результаты основания программы (целевые ориентиры)**

Согласно требования ФГОС ДО, планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. В случае с детьми с РАС дело обстоит сложнее, так как их физический и психический возраст зачастую существенно отличается от паспортного. Поэтому содержание обучения и итоговые достижения обучающихся определяются индивидуальными возможностями ребенка и тем, что его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетенции.

Деятельность дошкольных групп направлена на достижение воспитанниками результатов, адекватных их индивидуальным возможностям, отвечающих индивидуальным наклонностям и способностям, и учитывающих особые образовательные потребности.

Итогом образования человека с РАС является нормализация его жизни. Под нормализацией понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинства людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, выполнять полезную трудовую деятельность, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

**Содержание образовательной деятельности для детей группы РАС  
на 2024-2025 учебный год**

Дата Месяц	№ п/п	Тема, вид НОД	Об ъем в час ах	Примечания
03.09.24	1	Развивать общую и мелкую моторику Учить ходьбе по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.	1	-Налаживание контакта с ребенком.
06.09.24	2	Развивать общую и мелкую моторику. Ходьбе по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.	1	-
10.09.24	3	Учить подлезанию под шнур, не касаясь руками пола.	1	Определение направления построения учебной деятельности инструктора по физкультуре
13.09.24	4	Подлезанию под шнур, не касаясь руками пола.	1	
17.09.24	5	Учить прокатывание мяч друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.	1	
20.09.24	6	Прокатывание мяч друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.	1	
24.09.24	7	Учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край; перепрыгивать канат правым и левым боком.	1	
27.09.24	8	Пролезать в обруч боком, не задевая за его край; перепрыгивать канат правым и левым боком.	1	
01.10.24	9	Учить ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики.	1	-развитие моторики,
04.10.24	10	Ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики.	1	координация движений,
08.10.24	11	Учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч.	1	подражание действиям взрослого.
11.10.24	12	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1	
15.10.24	13	Учить подбрасывать мяча вверх двумя руками.	1	
18.10.24	14	Учить подбрасывать мяча вверх двумя руками.	1	
22.10.24	15	Упражнять в ползание на четвереньках с переполнением через препятствия (скамейку)	1	подражание простым движениям рук без поддержки.
25.10.24	16	Упражнять в ползание на четвереньках с переполнением через препятствия (скамейку)	1	

29.10.24	17	Ползание на четвереньках с переполнением через препятствия (скамейку)	1	
01.11.24	18	Учить ходьбе по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.	1	-обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности  - развитие мелкой моторики рук.
05.11.24	19	Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.	1	
08.11.24	20	Учить прыжкам на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.	1	
12.11.24	21	прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.	1	
15.11.24	22	Учить прокатыванию мяча между предметами, поставленными в одну линию	1	
19.11.24	23	Прокатыванию мяча между предметами, поставленными в одну линию	1	
22.11.24	24	Учить отбивать мяч об пол с хлопком.	1	
26.11.24	25	Учить отбивать мяч об пол с хлопком.	1	
29.11.24	26	Учить отбивать мяч об пол с хлопком.	1	
03.12.24	27	Учить ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.	1	-обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности
06.12.24	28	Учить ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.	1	
10.12.24	29	Учить ползанию по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).	1	
13.12.24	30	Учить ползанию по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).	1	
17.12.24	31	Учить перебрасыванию мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).	1	
20.12.24	32	Учить перебрасыванию мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).	1	
24.12.24	33	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1	-развитие мелкой моторики рук.
27.12.24	34	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1	
31.12.24	35	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.	1	

10.01.25	36	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.	1	
14.01.25	37	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа.	1	-обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности
17.01.25	38	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа.	1	
21.01.25	39	.Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу).	1	
24.01.25	40	.Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу).	1	
28.01.25	41	Учить катать мяч по наклонной доске.	1	
31.01.25	42	Ходьба с перешагиванием через мячи, высоко поднимая колени.	1	
04.02.25	43	Ходьба с перешагиванием через мячи, высоко поднимая колени.	1	-развитие мелкой моторики рук
07.02.25	44	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).	1	
11.02.25	45	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).	1	
14.02.25	46	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.	1	
18.02.25	47	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.	1	
21.02.25	48	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	1	
25.02.25	49	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	1	
28.02.25	50	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	1	
04.03.25	51	Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.	1	
07.03.25	52	Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.	1	
11.03.25	53	Перебрасывание мешочков через шнур.	1	-развитие равновесия, подражание действиям взрослого
14.03.25		Перебрасывание мешочков через шнур.	1	
18.03.25	54	Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).	1	

21.03.25	55	Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).	1	- развитие мелкой моторики рук.	
25.03.25	56	Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	1		
28.03.25	57	Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	1		
01.04.25	58	Прыжки в длину с места (фронтально).	1		
04.04.25	59	Прыжки в длину с места (фронтально).	1		
08.04.25	60	Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1	обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности	
11.04.25	61	Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1		
15.04.25	62	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.	1		
18.04.25	63	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.	1		
22.04.25	64	Упражнять в прыжках со скакалкой, в прыжках на возвышенность.	1		
25.04.25	65	Упражнять в прыжках со скакалкой, в прыжках на возвышенность.	1		развитие мелкой моторики рук.
29.04.25	66	Упражнять в прыжках со скакалкой, в прыжках на возвышенность.	1		
06.05.25	67	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.	1		
13.05.25	68	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.	1		
16.05.25	69	Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.	1		Выявление динамики изменений физического развития ребенка за учебный год
20.05.25	70	Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.	1		
23.05.25	71	Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу.	1		
27.05.25	72	Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу.	1		
30.05.25	73	Упражнять в кручении обруча на руке.	1		
03.06.25	74	Упражнять в упражнениях с обручем на руке.	1		

### Организация образовательного процесса

*Основной задачей организации образовательного процесса в контексте данной Программы является создание условий для физического развития воспитанников.*

Близкий к оптимальному уровень физического развития является значимым фактором для успешной социализации и последующей интеграции ребенка в общество. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для детей с РАС характерно наличие факторов, лимитирующих физическое развитие и стремление к повышению уровня физической подготовленности и двигательной активности в целом. В этой связи образовательный процесс должен быть направлен на «побуждение» к целенаправленной двигательной активности, что выражается на практике в выполнении следующих рекомендаций:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Образовательная среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Пространство для занятий физической культурой (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым: предоставлять достаточно места для двигательной активности, меняться в зависимости от игры, способствовать пониманию воспитанниками последовательного хода занятия за счет соответствующего расположения спортивного снаряжения и инвентаря.

### **Заключение.**

Корректировка содержания индивидуальной образовательной программы для воспитанника осуществляется на основе анализа результатов промежуточной диагностики, проводимой в декабре текущего учебного года.

В конце учебного года по итогам реализации индивидуальной образовательной программы в рамках психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) проводится анализ итоговой диагностики различных сфер развития ребенка, обосновывается внесение корректировок, формулируются рекомендации с целью обеспечения преемственности в процессе индивидуального сопровождения ребенка-инвалида специалистами на следующем этапе его воспитания и обучения. Педагогами организации проводится итоговая встреча с родителями (законными представителями) для определения дальнейших форм работы с ребенком, даются рекомендации, советы, консультации, памятки.

### **Учебно-методическое обеспечение**

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Картотека различных видов оздоровительных гимнастик;
- Картотека «Пантомимических этюдов и игр»;
- Картотека стихов, потешек, загадок;
- Картотека музыкальных произведений;

- Технические средства обучения (музыкальный центр);
- Перспективные планы. Конспекты занятий.