

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Саратовской области**  
**Администрация Заводского района МО "Город Саратов"**  
**МОУ "СОШ № 84"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО  
руководитель

\_\_\_\_\_ /Добровольская Н.Я.

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ /Пронин С.С.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

МОУ "СОШ №84"

\_\_\_\_\_ /Макеева И.В.

Приказ № 328  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 доп., 1-4 классов**

**по адаптированной основной образовательной программе  
начального общего образования обучающихся с расстройствами  
аутистического спектра (вариант 8.3)**

**г. Саратов 2023**

## **Предметная область: Физическая культура**

Физическая культура (адаптивная)

Учебный предмет «Физическая культура» располагается в учебном плане в предметной области «Физическая культура». Программа пролонгирована на шесть лет обучения. Количество часов для изучения предмета в 1 дополнительных классах и 1 классе - 3 часа в неделю (99 часов), из расчета 33 учебные недели. Во 2—4 классах - 3 ч в неделю (102 часа), 34 учебные недели.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### «Физическая культура»

**Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

#### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

#### Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. 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.

##### Построения и перестроения.

- 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 флажками;
- с малыми обручами; с малыми мячами;
- с большим мячом;
- с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- 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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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. Бег. Прыжки. Метание.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

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 бегом;

Игры с прыжками; Игры с лазанием;

Игры с метанием и ловлей мяча;

Игры с построениями и перестроениями;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений; Игры с бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

**1 дополнительный класс**

| № урока | Тема урока                                         | Кол-во часов |
|---------|----------------------------------------------------|--------------|
| 1       | Техника безопасности и правила поведения на уроках | 4            |

|    |                                                                                       |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 2  | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.                          | 4 |
| 3  | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед                    | 3 |
| 4  | Прыжки в длину с места                                                                | 4 |
| 5  | Перепрыгивание через препятствия                                                      | 3 |
| 6  | Бросание мяча, ловля мяча                                                             | 4 |
| 7  | Упражнения с набивными мячами                                                         | 3 |
| 8  | Метание малого мяча в цель                                                            | 4 |
| 9  | Прокатывание мяча двумя руками друг другу                                             | 3 |
| 10 | Развитие ориентации в пространстве                                                    | 3 |
| 11 | Развитие ловкости                                                                     | 4 |
| 12 | Развитие координации                                                                  | 3 |
| 13 | Подскоки на мячах- фитболах                                                           | 5 |
| 14 | Прыжки с продвижением вперед                                                          | 2 |
| 15 | Коррекционные игры                                                                    | 8 |
| 16 | Развитие скоростно-силовой выносливости                                               | 4 |
| 17 | Игровые упражнения на мячах фитболах                                                  | 4 |
| 18 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений                                          | 6 |
| 19 | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом           | 3 |
| 20 | Перелазание через мягкие модули                                                       | 2 |
| 21 | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами | 2 |
| 22 | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов                       | 4 |
| 23 | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.                | 2 |
| 24 | Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой                    | 2 |
| 25 | Упражнения в лазанье по шведской стенке                                               | 3 |
| 26 | Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.    | 2 |
| 27 | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.                            | 2 |
| 28 | Коррекционные игры с метанием                                                         | 2 |
| 29 | Прыжки с ноги на ногу - 10м.                                                          | 1 |

|    |               |   |
|----|---------------|---|
| 30 | Развитие силы | 3 |
|----|---------------|---|

*1 класс*

| Тема раздела                                          | 1 класс   |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Знания о физической культуре</b>                | <b>7</b>  |
| <b>2. Физическое совершенствование</b>                | <b>92</b> |
| <i>2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | <i>15</i> |
| <i>2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>    | <i>68</i> |
| 2.2.1. Гимнастика с элементами акробатики             | 17        |
| 2.2.2. Легкая атлетика                                | 18        |
| 2.2.3. Лыжные гонки                                   | 12        |
| 2.2.4. Подвижные игры                                 | 21        |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>                     | <b>9</b>  |
| <b>ВСЕГО</b>                                          | <b>99</b> |

*2 класс*

| Тема раздела                                          | 2 класс    |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. Знания о физической культуре</b>                | <b>7</b>   |
| <b>2. Физическое совершенствование</b>                | <b>95</b>  |
| <i>2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | <i>15</i>  |
| <i>2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>    | <i>71</i>  |
| 2.2.1. Гимнастика с элементами акробатики             | 18         |
| 2.2.2. Легкая атлетика                                | 16         |
| 2.2.3. Лыжные гонки                                   | 15         |
| 2.2.4. Подвижные игры                                 | 22         |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>                     | <b>9</b>   |
| <b>Итого</b>                                          | <b>102</b> |

*3 класс*

| Тема раздела                           | 3 класс  |
|----------------------------------------|----------|
| <b>1. Знания о физической культуре</b> | <b>6</b> |

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>2. Физическое совершенствование</b>                | <b>84</b>  |
| <i>2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | <i>18</i>  |
| <b>2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    | <b>66</b>  |
| 2.2.1. Гимнастика с элементами акробатики             | 18         |
| 2.2.2. Легкая атлетика                                | 14         |
| 2.2.3. Лыжные гонки                                   | 12         |
| 2.2.4. Подвижные игры                                 | 22         |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>                     | <b>12</b>  |
| <b>ВСЕГО</b>                                          | <b>102</b> |

4 класс

| Тема раздела                                          | 4 класс    |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. Знания о физической культуре</b>                | <b>10</b>  |
| <b>2. Физическое совершенствование</b>                | <b>95</b>  |
| <i>2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | <i>15</i>  |
| <b>2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    | <b>68</b>  |
| 2.2.1. Гимнастика с элементами акробатики             | 18         |
| 2.2.2. Легкая атлетика                                | 16         |
| 2.2.3. Лыжные гонки                                   | 10         |
| 2.2.4. Подвижные игры                                 | 22         |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>                     | <b>12</b>  |
| <b>ВСЕГО</b>                                          | <b>105</b> |