

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Проскуринская основная общеобразовательная школа»**

Приложение к содержательному разделу
ООП НОО утверждённое приказом
директора школы
МОБУ «Проскуринская ООШ»
№ 92 от 30.08.2023 г

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с расстройством
аутистического спектра (вариант 8.3)**

**«Физическая культура»
4 класс**

Составитель :
учитель высшей категории Рябых Татьяна Васильевна

Проскурино, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты.....	3
2.Содержание учебного предмета	5
3. Тематическое планирование.....	9
4.Приложение.....	9
4.1 Календарно-тематическое планирование	
4.2 График контрольных работ	
4.3 Контрольно-измерительный материал	
4.4 Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся	

Пояснительная записка

Рабочая программа "Физическая культура" для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.2) МОБУ «Проскуринская ООШ».

Рабочая программа по Физической культуре для обучающихся по адаптированной основной образовательной программе начального общего образования ориентированная на использование УМК автора В.В. Воронкова.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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.

Курс рассчитан на 102 часа в год (0, 5 ч для учителя, 2,5 ч для работы с родителями)

1. Планируемые результаты

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.

Познавательные учебные действия

Предметные

- > выполнять задания по показу и по словесной инструкции;
- > двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них;
- > выполнять различные прыжки на месте и через предметы;
- > ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр;
- > Выполнять упражнения с мячом;
- > Должен знать название снарядов.

Минимальный уровень:

- > иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- > 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;
- > иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды;
- > вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- > 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, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- > самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- > 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.;
- > подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- > овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- > оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- > знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- > знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- > знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- > знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- > соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. Содержание учебного предмета

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

подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 в процессе 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.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

- > основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
- > упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки;
- > укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; 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. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

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 элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Теоретические сведения	5
2.	Гимнастика	24
3.	Лёгкая атлетика	47
4.	Коррекционные игры. Подвижные игры	26
Итого		102 часа

4. Приложение

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Кол-во Часов Для учителя	Количество часов для самостоятельного изучения с родителями	Дата По плану	Дата по факту
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	1			
2	Построение в колонну по одному	1			
3	Построение в шеренгу.	1			
4	Повороты переступанием.	1			
5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1			
6	Ходьба и бег в рассыпную Подвижная игра «Вызов номера»	1			
7	Перестроение в круг из шеренги	1			
8	Ходьба и бег по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1			
9	Ходьба и бег по кругу.	1			
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1			
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы.	1			
12	Ходьба по скамейке на носках.	1			
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			
14	Ходьба и бег между предметами	1			
15	Перестроение в круг между предметами. Подвижная игра «К своим флажкам»	1			
16	Метание на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
17	Лазанье по гимнастической стенке.	1			

18	Ходьба и бег по кругу	1			
19	Перебрасывание мяча друг другу Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			
20	Бег змейкой Забрасывание мяча в корзину Подвижная игра «Пятнашки».	1			
21	Повороты прыжком на месте Подвижная игра «Горелки».	1			
22	Ходьба и бег парами Подвижная игра «Третий лишний».	1			
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1			
24	Перепрыгивание через шнур Подвижная игра «Третий лишний».	1			
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1			
26	Прыжки с высоты Подвижная игра «Лисы и куры»	1			
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1			
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1			
29	Метание мяча на дальность Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
30	Ходьба и бег врассыпную Подвижная игра «Лисы и куры»	1			
31	Перестроение в круг	1			
32	Ведение мяча одной рукой Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1			
34	Подвижные игры «Кто быстрее?» , «Охотники и утки»	1			
35	Прыжок в длину с места	1			
36	Ходьба и бег между предметами	2			

37	Игра «Два Мороза»				
38	Прыжки через короткую скакалку на месте Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»	1			
39	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	1			
40	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед Игра «У медведя во бору».	1			
41	Метание мешочков в вертикальную цель Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»	1			
42		2			
43	Ходьба и бег в колонне по одному				
44		2			
45	Ходьба по полу по начерченной линии Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»				
46	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»	1			
47	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	1			
48	Общеразвивающие упражнения Игры	1			
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1			
50		2			
51	Повороты на месте с переступанием				
52	Передвижения попеременно двухшажным ходом	1			
53	Лыжи. Ходьба на лыжах след в след	1			
54	Лыжи. Ходьба на лыжах след в след	1			
55	Лыжи. Передвижение	2			

56	скользящим шагом				
57	Передвижение скользящим шагом	1			
58 59	Повороты на месте с переступанием. Передвижение скользящим шагом	2			
60	Медленный бег	1			
61 62	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2			
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1			
64 65	Прыжки в длину с места	2			
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1			
67 67 69	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	3			
70	Игры «Г ололедица», «Дерево»	1			
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1			
72	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1			
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	1			
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1			
75	Пролазание в обруч	1			
76	Прыжки из обруча в обруч	1			
77 78	Ходьба с ускорением темпа	2			
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и	1			

	мышь»				
80	Ползание по гимнастической скамейке	1			
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1			
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1			
83 84	Ползание по наклонной скамье	2			
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1			
86	Метание набивного мяча	1			
87 88	Метание малого мяча	2			
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1			
90 91	Прыжки в длину с разбега	2			
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь - дальше будешь»	1			
93 94	Бег на скорость 30 метров	2			
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1			
96 97	Метание малого мяча на дальность с разбега	2			
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1			
99	Игры с мячом «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1			
100	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1			
101	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1			
102	Итоговое занятие. Игры.	1			