

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 94 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол от «18» 08 2024 г.  
№ 1  
Руководитель ШМО  
Л.Г. Медведенко

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по УВР  
Н.Н. Макарова  
Н.Н. Макарова  
29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ "ШКОЛА № 94 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК" ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
Е.А. Николаева  
Е.А. Николаева  
29.08.2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с расстройствами аутистического спектра

с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(вариант 8.3)

для 4 класса

Рабочую программу составила:  
Медведенко Людмила Григорьевна  
учитель начальных классов

2024-2025 учебный год

## Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) ГБОУ «Школа №94 Г.О.ДОНЕЦК»;
- Учебным планом ГБОУ «Школа №94 Г.О.ДОНЕЦК».

### **Цель:**

- 1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;
- 2) повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие **задачи** адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

### **Образовательные:**

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
4. Формирование пространственной ориентации;
5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
3. Развитие общей и мелкой моторики;
4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;
6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;
7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;
8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

#### **Коррекционные:**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;
3. Коррекция нарушений согласованности движений;
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

## **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

### **Здоровьесберегающие:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
6. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
7. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
8. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

### **Воспитательные:**

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

### **Общая характеристика организации учебного предмета**

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.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории - 4 класс вводится курс «Физическая культура».

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

На прохождение курса физической культуры в 4 классе отводится по 1 часу в неделю, 34 учебные недели согласно учебного плана.

## **Раздел 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**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.

### **Раздел 3. Содержание тем учебного предмета**

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.

| <b>Разделы курса</b>                              | <b>Тема</b>                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания о физической культуре ( на вводных уроках) | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Гимнастика (10 часов)</p> | <p>Теоретические сведения.</p> <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li> <li>- упражнения для расслабления мышц;</li> <li>- упражнения для мышц шеи;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины и живота;</li> <li>- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> </ul> |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с малыми обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с большим мячом;</li> <li>- с набивными мячами (вес 2 кг);</li> <li>- упражнения на равновесие;</li> <li>- лазанье и перелезание;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов;</li> <li>- прыжки.</li> </ul> |
| <p>Легкая атлетика ( 13 часов)</p> | <p>Теоретические сведения.</p> <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Спортивные игры<br/>(11 часов)</p> | <p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Коррекционные игры</li> <li>- Игры с бегом;</li> <li>- Игры с прыжками;</li> <li>- Игры с лазанием;</li> <li>- Игры с метанием и ловлей мяча;</li> <li>- Игры с построениями и перестроениями;</li> <li>- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;</li> <li>- Игры с бросанием, ловлей, метанием.</li> </ul> |

## Раздел 4. Тематическое планирование

### 4 класс

| № | Тема                                                                                                    | Кол-во часов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|   | Раздел 1 . Лёгкая атлетика 8 часов                                                                      |              |
|   | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. | 1            |
|   | Правила безопасности на уроках физкультуры. Ходьба, бег. Метание мяча из-за головы. Прыжки в высоту.    | 1            |
|   | Челночный бег. Прыжки в высоту. Эстафета с мячами.                                                      | 1            |
|   | Метание теннисного мяча с 4-5шагов с разбега на дальность. Понятие «высокий старт». Бег 100метров.      | 1            |
|   | Эстафеты с обручем. Прыжки в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.                   | 1            |
|   | Кроссовый бег 200метров. Скоростной бег до 40 метров.                                                   | 1            |
|   | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность и в горизонтальную цель.                           | 1            |
|   | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. Игра «Прыжки по полоскам». Сдача нормативов.       | 1            |
|   | Раздел 2. Спортивные игры (8 часов)                                                                     |              |
|   | Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди.           |              |
|   | Подвижные игры на основе баскетбола.                                                                    | 1            |
|   | Броски и ловля мяча в стену разными способами. Передача от груди с места и в движении шагом.            | 1            |
|   | Бросок мяча в кольцо. Беговые упражнения.                                                               | 1            |
|   | Броски набивного мяча разными способами. Эстафета с ведением.                                           | 1            |
|   | Передвижение в стойке вправо, влево, вперёд, назад.                                                     | 1            |
|   | Отработка бросков от груди и в движении.                                                                | 1            |
|   | Отработка бросков. Правила игры в баскетбол.                                                            | 1            |
|   | Раздел 3. Гимнастика ( 10 часов)                                                                        |              |
|   | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Строевой шаг.                                              | 1            |

|  |                                                                                                                                                 |         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|  | Значение утренней гимнастики. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.                                               | 1       |
|  | Ходьба в различном темпе. ОРУ с предметами. Вис на гимнастической стенке..                                                                      | 1       |
|  | Лазание по гимнастической стенке. Выполнение строевых команд.                                                                                   | 1       |
|  | Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки на скакалке.                                                                                       | 1       |
|  | Челночный бег. Лазание по канату. Ходьба приставными шагами по бревну.                                                                          | 1       |
|  | Упражнения на дыхание. Перелазание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. | 1       |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке в приседе с разными положениями рук. Стойка на одной ноге. Прыжки через скакалку.                             | 1       |
|  | Ходьба по скамейке в приседе. Бег в разном темпе.                                                                                               | 1       |
|  | Упражнения в равновесии. Кувырок вперед, кувырок назад. Сдача нормативов..                                                                      | 1       |
|  | Раздел 4. Лёгкая атлетика (5 часов)<br>Спортивные игры (3 часа)                                                                                 |         |
|  | Ходьба в разном темпе. Бег 30м..                                                                                                                | 1       |
|  | Челночный бег, метание мяча на дальность.                                                                                                       | 1       |
|  | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега.                                                                                       | 1       |
|  | Прыжки в высоту. Метание в движущуюся целью                                                                                                     | 1       |
|  | Кроссовый бег 200м. Прыжки через короткую скакалку.                                                                                             | 1       |
|  | Бег 40м. Сдача нормативов.                                                                                                                      | 1       |
|  | Правила безопасной игры в пионербол.                                                                                                            | 1       |
|  | Выполнение упражнений с мячом: передача. Приём.                                                                                                 | 1       |
|  | Итого                                                                                                                                           | 34 часа |

## **Раздел 5. Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов.**

### **Критерии оценивания.**

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### **Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### **Оценка умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность**

Отметка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### **По уровню физической подготовленности**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании начального уровня образования обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

## **Раздел 6. Материально-техническое и методическое обеспечение Рабочей программы**

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый детский

Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим движениям.

### **Интернет-ресурсы:**

1.Инфоурок:<https://infouro.ru>

2. Учи.ру:[https:// uchi .ru/](https://uchi.ru/)

3.Интерактивные учебные пособия по ФГОС (диски)

4. Российская электронная школа РЭШ [https:// resh. Edu. ru](https://resh.edu.ru)

5.Мультиурок:[https:// multiurok .ru](https://multiurok.ru)