

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"
Г.О. ДОНЕЦК
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.

Разделы курса	Тема
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"> - 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p style="text-align: center;">Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<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 (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"> - 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.

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) 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 цель	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)