

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Рязанской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа им. М. Горького"**

**Рассмотрено**  
на заседании МО  
учителей нач. классов  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2024 г.

**Согласовано**  
на педагогическом  
совете школы  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2024г.

**АДАптированная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

для детей с расстройством аутистического спектра  
ученика 4 класса  
Ермошина Дмитрия

(ID 48901251)

Составитель:  
учитель начальных классов  
Максимова О.Н.

г.Скопин 2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для учащегося Ермошина Дмитрия с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Приказа от 19 декабря 2014 г. N 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Приказа от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3)
- Учебного плана МБОУ СОШ им. М. Горького

Программа составлялась с учетом особенностей данного ребёнка. Умственный и физический уровень развития данного ребенка отличается от уровня развития учащихся коррекционной школы, обучающихся непосредственно в учреждении

В соответствии с индивидуальным учебным планом для обучающихся с РАС для 4 класса адаптируем программу на 17 часов, 34 учебных недели (0,5 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

### ***Физическая подготовка***

Включает в себя подразделы: дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения. Построение и перестроение. Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание.

### ***Коррекционные подвижные игры***

Включает в себя подвижные ролевые игры, игры-эстафеты и элементы спортивных игр и спортивных упражнений: баскетбол, волейбол, футбол.

Занятия на открытом воздухе зимой включают в себя подразделы:

Ходьба и бег по снегу и скользким поверхностям. Спуск с горы на санках.

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Физическая подготовка.

*Дыхательные упражнения.*

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - чу, чу, чу - выдох.

«Самолет» - у, у, у - выдох.

«Жук» - ж - ж - ж - выдох.

*Основные положения и движения.* Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в предыдущем классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головой - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и пережат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

*Упражнение для формирования правильной осанки.* Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

*Построение и перестроение.* Изучение, повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!» «Повернулись!».

*Ходьба и бег.* Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

*Лазание, перелезание, подлезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

*Коррекционные подвижные игры*

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку.

Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

*Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча двумя руками в «бочку» (напольную цилиндрическую цель с диаметром 50-70 см и высотой 1-1,2 м) или кольцо закрепленное на высоте 1,2 м.

*Волейбол.* Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча способом «от груди».

*Футбол.* Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).

*Кегельбан.* Удержание мяча двумя руками. Катание мяча по полу в ряд кеглей на дистанции 3м.

*Кольцеброс.* Понятие линии броска. Бросание колец диаметром не менее 20 см на колышки с дистанции до 1,5 м

*Занятия на открытом воздухе зимой*

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.

Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед.  
Подъем санок на горку.

Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам с помощью взрослого: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### *Личностные результаты:*

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения программы должны отражать: осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование уважительного отношения к иному мнению; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.

### *Предметные результаты:*

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» начальной школе являются формирование следующих умений:

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой; умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!»	0,5			03.09	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
2	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы».	0,5			10.09	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
3	Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча.	0,5			17.09	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
4	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	0,5			24.09	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
5	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	0,5			01.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
6	Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери - не ошибись!»	0,5			08.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
7	Разучивание подвижной игры: «Минус пять».	0,5			15.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
8	Ведение мяча на месте с броском в кольцо.	0,5			22.10	Библиотека ЦОК



						<a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
9	Техника безопасности при занятии гимнастикой.	0,5			05.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
10	Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра«Выбегай-ка»	0,5			12.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
11	Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер.	0,5			19.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
12	Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера.	0,5			26.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
13	Перешагивание через барьер спиной с изменением высоты барьера.	0,5			03.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
14	Прыжок через барьер с места.	0,5			10.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
15	Преодоление гимнастической полосы препятствий	0,5			17.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
16	Перелезания со скамейки на скамейку	0,5			24.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
17	Перелезания со скамейки на скамейку	0,5			14.01	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
18	Перелезания со скамейки на скамейку	0,5			21.01	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>

19	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период	0,5			28.01	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
20	Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Караси и щуки»	0,5			04.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
21	Движение по скользким поверхностям шагом, бегом.	0,5			11.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
22	Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимушка-зима»	0,5			18.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
23	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	0,5			25.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
24	Ведение санок с объездом препятствий. Подвижная игра «Утята»	0,5			04.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
25	Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске. Спуск с горы 30м на санках.	0,5			11.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
26	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом.	0,5			18.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
27	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	0,5			01.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
28	Ходьба с перешагиванием через предметы	0,5			08.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>

	высотой 10-15 см.					
29	Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.	0,5			15.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
30	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.	0,5			22.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
31	Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики»	0,5			29.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
32	Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега.	0,5			06.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
33	Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность.	0,5			13.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
34	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель».	0,5			20.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8a14fe78">https://m.edsoo.ru/8a14fe78</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0		

