


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ г. ТОМСКА им. Г.А. ПСАХЬЕ

**ПРИНЯТО:**

Решением методического  
объединения учителей  
начальных классов МБОУ  
Академического лицея  
г. Томска им. Г.А. Псахье  
Руководитель МО  
 / Урмамова Е.Н.  
Протокол № 11 от 27.08.2019г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Научно-методическим Советом  
МБОУ Академического лицея  
г. Томска им. Г.А. Псахье  
Председатель Совета, директор  
 / О.В. Полянок  
Протокол № 1 от 29.08.2019г.  
Приказ № 401-О от 30.08.2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету  
«физическая культура»**

**Уровень начального общего образования**

**1(дополнительный) класс**

Составитель: Кабанова И.С.

учитель физической культуры

ТОМСК – 2019 г.

## **Физическая культура**

### **1 дополнительный класс**

Рабочая программа для общеобразовательных организаций,  
реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы  
начального общего образования обучающихся с расстройствами  
аутистического спектра  
(вариант 8.3)

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

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.

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 на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

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.

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению АООП, который предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

## **Общая характеристика учебного предмета**

«Физическая культура» представлена в АООП следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

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

На прохождение курса физической культуры в 1<sup>1</sup> (дополнительном первом классе) отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

### **Описание целостных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Планируемые результаты изучения курса**

*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.

*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.

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**

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	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>
Гимнастика	<p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i> <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i></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> <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><i>Упражнения с предметами:</i></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> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <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>
Легкая атлетика	<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>
Игры	<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><i>Подвижные игры:</i></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>

## Количество часов за учебный год – 99

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Теоретические сведения	4
2.	Гимнастика	23
3.	Лёгкая атлетика	46
4.	Коррекционные игры. Подвижные игры	26

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках	4	Беседа: Правила поведения на уроках физической культуры. Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
2	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	4	Учить технике бега; учить бегу в медленном и быстром темпе; с изменением заданного направления.
3	Поскоки на месте, на двух ногах,	3	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах.. Прыжки с продвижением

	прыжки, слегка продвигаясь вперед		вперед. Подвижная игра «Попрыгунчик».
4	Прыжки в длину с места	4	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в длину с места; соблюдать правила безопасности во время приземления.
5	Перепрыгивание через препятствия	3	Учить перепрыгивание через препятствия разной высоты. Подвижная игра «Попрыгунчик».
6	Бросание мяча, ловля мяча	4	Разучивание ОРУ с в/мячами. Обучение технике передачи мяча в парах.
7	Упражнения с набивными мячами	3	Разучивание ОРУ с набивным мячом. Силовые упражнения с набивным мячом.
8	Метание малого мяча в цель	4	ОРУ на верхний плечевой пояс. Имитационные упражнения техники метания в цель. Проведение метательных упражнений в цель.
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3	ОРУ с мячом. Обучение работы в паре. Игры: «Наш веселый звонкий мяч», «Вышибала»
10	Развитие ориентации в пространстве	3	Упражнения в ходьбе. Имитация движений животных. Игра: «Ниточка, иголочка.»  Формировать умение ориентироваться на слово при организации действий как условие развития его произвольности. Игра: «Змея»

11	Развитие ловкости	4	Учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелазание по гимнастической стенке, скамейке.
12	Развитие координации	3	ОРУ. Учить технике акробатики: «мост», полушпагат, наклон вперед, кувырок.
13	Подскоки на мячах-фитболах	5	Разучить правила организации и проведения упражнений на мячах-фитболах. ОРУ. Игры с мячом.
14	Прыжки с продвижением вперед	2	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжки с продвижением вперед; соблюдать правила безопасности во время приземления
15	Коррекционные игры	8	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; Игры с элементами спортивных игр.
16	Развитие скоростно-силовой выносливости	4	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учить технике старта, финишированию. Правила бега по одному, в парах по дистанции.
17	Игровые упражнения на мячах фитболах	4	Формировать технику двигательного действия в игре: слуховое восприятие и внимание, быстроту и ловкость.
18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6	Разучить правила игр с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием. Игры с элементами

			общеразвивающих упражнений. Эстафеты.
19	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	3	Учить выполнять команды: «Смирно!» «Равняйся!», построение в шеренгу, в ряд колонну по одному; парами.
20	Перелазание через мягкие модули	2	Учить выполнять перелазание через мягкие модули; соблюдать правила техники безопасности;  Игра: «Ракеты»
21	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	2	Учить ориентироваться в пространстве. Ходьба змейкой в заданном направлении. Игра: «Я змея, змея, змея..»
22	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	4	Учить преодолевать препятствия. Перешагивание, перепрыгивание. Игра: «Полоса препятствия»
23	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	2	ОРУ. Упражнения на гимнастических матах:  перекаты, кувырки, наклоны.
24	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	2	ОРУ. Обучить приемам ползания; формировать знания по укреплению осанки с помощью упражнений.
25	Упражнения в лазанье по шведской стенке	3	ОРУ. Обучить приемам лазанья разными способами.
26	Правильный захват различных предметов для выполнения	2	Обучение правильному захвату различных предметов. Метание одной двумя руками. Игра: «Попади в цель»

	метаний одной и двумя руками.		
27	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	2	Имитационные упражнения техники метания в цель. Проведение метательных упражнений правой и левой рукой с места.
28	Коррекционные игры с метанием	2	Коррекционные игры с метанием: «Вышибала», «Салки»
29	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1	Обучение техники прыжка с ноги на ногу. Совершенствовать равновесие на одной ноге через подвижную игру: «Аист»
30	Развитие силы	3	Обучение техники прыжка с ноги на ногу. Совершенствовать равновесие на одной ноге через подвижную игру: «Аист»

### **Описание материально технического обеспечения образовательного процесса**

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы;

технические средства обучения;

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.