

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
"ШКОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ МАЛЬЦЕВА АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА"
ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО
Педагогический совет МБОУ
УВК «Школьная академия
им.Мальцева А.И.»
(протокол от 29.08.2025г. №11)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ УВК
«Школьная академия
им.Мальцева А.И.»
Н.Н.Марынич

29.08.2025г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3)
учебного предмета «Физическая культура»**

Класс 4-Г
Всего часов 102 (17)
Количество часов в неделю 3 (0,5)

Составлена в соответствии с ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ, Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования, Федеральной адаптированной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура», ориентированной на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Учебник Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

Учитель: Кирилко Валентина Ильинична
Категория СЗД.
Стаж работы 25 лет

РАССМОТРЕНО
школьным методическим объединением
(протокол от 28.08.2025г. №.5)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ УВК «Школьная академия
им.Мальцева А.И.»
С. Станислав /Старостюк С.А./

г. Бахчисарай
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования для обучающихся с РАС (вариант 8.3) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Учебная нагрузка определена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, рекомендациями психолого-педагогической комиссией с учетом индивидуальных особенностей обучающегося и медицинских рекомендаций.

Рабочая программа по физической культуре для организации обучения на дому включает содержание изучаемого материала в полном объеме. Самостоятельная работа обучающегося, выполняемая по заданию педагогического работника, отображена в рабочей программе по предмету и направлена на расширение и углубление практических знаний и умений.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ 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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!»

Лазание и перелазание. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Лазание по канату с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Висы и упоры. Вис, вис лёжа, подтягивание в висе лёжа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Акробатика. Кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд, кувырок назад. «Мост» из положения лёжа. «Мост» наклоном назад с помощью (без помощи). Стойка на лопатках. Стойка на голове.

Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь» («козёл» в ширину).

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; важность разминки; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практический материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м, 3000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени 500 м.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности; соблюдение правил игры; поведение в игре.

Практический материал: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча; двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

Теоретические сведения: правила техники безопасности; правила игры; краткая история игры в волейбол.

Практический материал: основная стойка; перемещения в стойке; подбой мяча двумя руками снизу с изменением высоты полета мяча; подбой мяча двумя руками снизу от стенки с подбоем вверх; выполнение верхней передачи двумя руками от стенки; игра в парах, в колонне (с учителем); игра во встречных колоннах; выполнение верхней передачи двумя руками через сетку с ловлей и без ловли (в парах); выполнение нижней подачи (с руки, с подбросом мяча); прием подачи; разыгрывание 2-3 передачи после приема подачи; двухсторонняя учебная игра.

Теоретические сведения: правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча, упрощенные правила игры (целенаправленности игры).

Практический материал: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах; броски мяча в корзину с ведением и без ведения мяча; эстафеты с ведением мяча и броском в корзину; броски мяча в корзину после получения паса; упрощенная игра на перехват мяча в группе по 2-3 человека; двухсторонняя учебная игра.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега,

прыжков, метания.

Практическая материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом, стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту <<перешагиванием; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится по 0,5 часов, курс рассчитан на 17 часов (34 учебные недели)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.
- уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевых команд учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование раздела	Кол-вочасов
1	Гимнастика	2
2	Кроссовая подготовка	3
3	Спортивные игры	6
4	Лёгкая атлетика	6
Всего		17

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
«ШКОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ИМ.МАЛЬЦЕВА А.И.»
ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Лист корректировки рабочей программы

Предмет _____ класс _____

Ф.И.О. учителя _____

Четверть	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия	Даты резервных или дополнительных уроков	Итого проведено уроков
	По плану	По факту				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						
Выводы о выполнении программы:						

Учитель _____ (_____)
Подпись Ф.И.О.