

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза И.М.Пенькова  
с. Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
протокол № 1 от  
«31» августа 2020

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по учебной работе  
*Полутина* /Полутина Г.В. /  
«31» августа 2020г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
*Внуков* /Внуков В.В.  
«31» августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
4 КЛАСС**  
для обучающегося с расстройствами аутистического спектра  
(АООП НОО, вариант 8.3)

учителя  
высшей квалификационной категории  
**Полутиной Ларисы Александровны**

2020 г.

## Пояснительная записка к рабочей учебной программе

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса (вариант 8.3) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями на 17 июля 2015 г.);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26
- адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с расстройствами аутистического спектра ГБОУ СОШ с. Марьевка

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

Целью примерной рабочей программы по физической культуре для 4 (вариант 8.3) класса является формирование основ физической культуры личности. Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Методические подходы:

дифференцированный, деятельностный, системный, комплексный, теоретический, личностно-ориентированный. Во время учебного процесса используются наглядные, практические и словесные методы обучения.

В процессе обучения используются следующие принципы:

принцип сознательности и активности;

принцип наглядности;

принцип систематичности и последовательности;

принцип прочности;

принцип научности и доступности;

принцип связи обучения с жизнью;

принцип воспитывающего и развивающего обучения;

принцип коррекционной направленности, который в программе является ведущим и нацелен на исправление недостатков общего, речевого и нравственного воспитания умственно отсталых детей в процессе овладения предметом.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (вариант 8.3)

включает в себя следующие разделы:

- общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения;
- двигательные умения и навыки.
- подвижные игры и элементы спортивных игр.

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

Программа по физической культуре (вариант 8.3) рассчитана на 17 часов (0,5ч в неделю), рассчитана на теоретическую и практическую части, и реализуется в 2020-2021 учебном году.

### **Описание ценностных ориентиров содержания 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.

## **Планируемые результаты освоения предмета**

Иметь представление: о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать: основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять: Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь: играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

### **Основное содержание учебного предмета**

Содержание программы по физической культуре в 4 классе отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Изучение программного материала предполагает овладение теоретическими и практическими сведениями данных разделов. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными действиями, двигательными умениями и навыками.

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### Гимнастика:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### Легкая атлетика:

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Бег с ускорением 30м.

Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Подвижные игры:

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазаньем; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале третий

и четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов:

восприятия, внимания, памяти;

- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся два раза в год (в сентябре и мае).

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**Календарно-тематическое планирование**  
4 класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
<b>«Основы знаний»</b>					
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам.	0,5		Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. ОРУ. Ходьба, бег. Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам. Подвижные игры.
<b>«Легкая атлетика»</b>					
2	Высокий старт. Бег с ускорением.	0,5		- проговаривать последовательность действий на уроке;	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
3	Низкий старт. Бег с ускорением 30м.	0,5		- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением;	ОРУ с гимнастическими палками. Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
4	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Челночный бег.	0,5		Познавательные БУД: - ориентироваться в	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Челночный бег 3х5м. Подвижные игры.
5	Прыжки на скакалке.	0,5			ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
6	Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места.	0,5			ОРУ с кеглями. Запрыгивания на препятствие 20 — 25см, мягкое спрыгивание с препятствия. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
7	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с	0,5			ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок в высоту способом

	ускорением 30м.			спортзале;	«перешагивание». Бег с ускорением. Подвижные игры.
8	Метание м/м в цель. Бег с ускорением 30м.	0,5		отвечать на вопросы поставленные учителем	ОРУ с мячами. Метание м/м в цель. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
9	Метание м/м на дальность. Бег с ускорением.	0,5		по подсказке, по образцу, показу;	ОРУ с мячами. Метание м/м на дальность. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
10	Пионербол.	0,5		- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;	Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. Подача.
<b>«Гимнастика»</b>					
11	Строевые упражнения. Ползание.	0,5		Личностные БУД: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
12	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	0,5		как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
13	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	0,5		природной и социальной частей; - самостоятельность в	Повороты направо, налево под счет. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.

14	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	0,5		выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	Повороты направо, налево под счет. ОРУ со скакалкой. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, стойка на носках. Подвижные игры.
15	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	0,5		Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в коллективе	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. ОРУ с гантелями. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижные игры.
16	Строевые упражнения. Лазанье.	0,5		(учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс);	Построение в круг. ОРУ с фитболами. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
17	Строевые упражнения. Висы и упоры.	0,5		- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с	Повороты направо, налево под счет. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания из вися лежа. Вис на перекладине на прямых руках. Подвижные игры.
18	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	0,5		одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь;	Расчет на 1-2, 1-3. Отжимания от гимнастической стенки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание прямых ног поочередно из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры.
19	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	0,5		- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
20	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	0,5			Построение в колонну, шеренгу. ОРУ с мячами. Толкание набивного мяча сидя из-за головы. Подвижные игры.

				- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Построение в круг. Передача набивного мяча. Подвижные игры.
<b>«Гимнастика»</b>					
21	Гимнастика и её разновидности. Строевые упражнения. Ползание.	0,5		- доброжелательно относиться, сопереживать,	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие, перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
22	Строевые упражнения. Ползание. Элементы акробатических упражнений.	0,5		конструктивно взаимодействовать с людьми;	Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие, перелезание через препятствие, перекаты в группировки, перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
23	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	0,5		- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением	Расчет на 1-2, 1-3. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение «березка» из положения лежа на спине. Подвижные игры.
24	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	0,5		большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с	Повороты направо, налево под счет. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
25	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	0,5		окружающими.	Построение в круг. ОРУ с мячами. Ходьба на носках на гимнастической скамейке, стойка на носках. Подвижные игры.
26	Строевые упражнения.	0,5			Перестроение из колонны по одному в

	Упражнения на равновесие.		
27	Строевые упражнения. Лазанье.	0,5	
28	Строевые упражнения. Висы и упоры.	0,5	
29	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	0,5	
<b>«Подвижные игры — школа мяча»</b>			
30	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча от груди, сверху, одной рукой, с различной дистанции, в заданный сектор с отскоком от стены, об пол.	0,5	
<b>«Основы знаний» -Гигиена</b>			
31	Личная гигиена в повседневной жизни.	0,5	
<b>«Подвижные игры — пионербол»</b>			
32	Пионербол. Ловля мяча и передача мяча.	0,5	
<b>Легкая атлетика»</b>			

колонну по три в движении с поворотом. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижные игры.
Повороты направо, налево под счет. Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Подвижные игры.
Расчет на 1-2, 1-3. Подтягивания из вися лежа. Вис на перекладине на прямых руках. Подвижные игры.
Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно, на месте и в движении. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча от груди, сверху, одной рукой, с различной дистанции, в заданный сектор с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Пионербол — правила игры. Подвижные игры.
Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. Подача.

33	Прыжки в высоту.	0,5			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением 30м.
34	Низкий старт. Челночный бег				Низкий старт. Челночный бег 3x5м. Бег с ускорением. Подвижные игры.

