

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 96»

Приложение № 9  
к адаптированной общеобразовательной  
программе начального общего  
образования обучающихся с РАС

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: физическая культура

Учебный предмет: физическая культура

Уровень образования: начальное общее (1 класс)

Нормативный срок освоения: 1 год

г. Нижний Новгород  
2020 год

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Предметные результаты** 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.

### **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;
- 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.

### **Обучающийся может уметь:**

- выполнять задания по показу и по словесной инструкции;

- двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них;
- выполнять различные прыжки на месте и через предметы;
- ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр;
- выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель;
- должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг».

### Содержание учебного предмета.

| Разделы курса                 | Основное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания о физической культуре. | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Гимнастика                    | <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"> <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>Упражнения с предметами:</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> <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>Подвижные игры:</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> |

### Тематическое планирование. 1 класс

| № п/п | Тема урока                                                                  | Количество часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1     | Вводный инструктаж. Техника безопасности и правила поведения на уроках.     | 3                |
| 2     | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.                | 3                |
| 3     | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед.         | 3                |
| 4     | Прыжки в длину с места.                                                     | 3                |
| 5     | Перепрыгивание через препятствия.                                           | 3                |
| 6     | Бросание мяча, ловля мяча.                                                  | 3                |
| 7     | Упражнения с набивными мячами.                                              | 3                |
| 8     | Метание малого мяча в цель.                                                 | 3                |
| 9     | Прокатывание мяча двумя руками друг другу.                                  | 3                |
| 10    | Повторный инструктаж. Развитие ориентации в пространстве.                   | 3                |
| 11    | Развитие ловкости.                                                          | 3                |
| 12    | Развитие координации.                                                       | 3                |
| 13    | Подскоки на мячах- фитболах.                                                | 3                |
| 14    | Прыжки с продвижением вперед.                                               | 3                |
| 15    | Коррекционные игры.                                                         | 3                |
| 16    | Развитие скоростно-силовой выносливости.                                    | 3                |
| 17    | Игровые упражнения на мячах фитболах.                                       | 3                |
| 18    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений.                               | 3                |
| 19    | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом | 3                |
| 20    | Перелазание через мягкие модули.                                            | 3                |

|    |                                                                                        |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 21 | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами. | 3 |
| 22 | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов.                       | 3 |
| 23 | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.                 | 3 |
| 24 | Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой.                    | 3 |
| 25 | Повторный инструктаж. Упражнения в лазанье по шведской стенке.                         | 3 |
| 26 | Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.     | 3 |
| 27 | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.                             |   |
| 28 | Коррекционные игры с метанием.                                                         | 6 |
| 29 | Прыжки с ноги на ногу - 10м.                                                           | 2 |
| 30 | Развитие силы.                                                                         | 9 |

**ПРИНЯТА**  
 на заседании Педагогического совета  
 протокол № 11 от 28 августа 2020 года.