

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение – Гимназия № 47 620067, г. Екатеринбург, ул. Советская, 24а, тел.
(343) 341-08-00, факс (343) 365-50-08

e-mail: gimnazium47@mail.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к АООП НОО вариант 8.3,
утвержденной приказом МАОУ-Гимназия № 47 «Об утверждении и введении в действие адаптированных основных
образовательных программ начального общего образования» № 44/1 от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ-Гимназия № 47



О.Ф. Болячкина

Приказ № 109/31 от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(3 КЛАСС)

г. Екатеринбург, 2022 г

e-mail: gimnazium47@mail.ru

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, в соответствии с Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования (АООП НОО), учебным планом АООП НОО для обучающихся с РАС (Вариант программы 8.3.) и календарным учебным графиком МАОУ-Гимназии № 47.

Учебный предмет «Физическая культура» включён в федеральный компонент учебного плана для учащихся с РАС и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучение физической культуре детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), осложненными легкой умственной отсталостью, представляет большую проблему в следствие специфических особенностей развития:

☐ выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира;

☐ особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;

☐ боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;

☐ ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;

☐ специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов,

e-mail: gimnazium47@mail.ru

штампов с недостаточным осмыслением их). Часто отмечаются непосредственные или отставленные по времени эхолалии; грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;

□ низкая сформированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации.

Специфические особенности нарушения психического развития детей вызывают трудности при организации процесса обучения. Усвоение учебного материала и освоение социальных навыков носит неравномерный и избирательный характер. Приобретаемые знания, умения и навыки с большим трудом переносятся и используются в реальной жизни.

В программу можно включать характеристику обучающихся, их навыки и умения по предмету, уточнять значимые и сложные темы.

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.

Программа направлена на освоение простейших физических упражнений, носит оздоровительную направленность и создаются условия для выработки жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В процессе обучения у учащихся формируются знания, навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму, а также умения и навыки необходимые для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся.

e-mail: gimnazium47@mail.ru

Воспитываются нравственные качества, приучаются к, организованности, дисциплине, ответственности, элементарной самостоятельности.

Цель: формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков, которые изучались во втором классе.

Задачи:

- ☐ поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
- ☐ укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

Планируемые результаты изучения курса:

Личностные результаты:

- ☐ Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ☐ Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях, а также дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ☐ Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- ☐ умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ☐ умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ☐ умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- ☐ самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;

e-mail: gimnazium47@mail.ru

- ☐ умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- ☐ умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
- ☐ умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
- ☐ умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- ☐ владение навыками смыслового чтения;
- ☐ способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- ☐ способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
- ☐ способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- ☐ организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ☐ технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- ☐ Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- ☐ Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

e-mail: gimnazium47@mail.ru

- ☐ Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- ☐ Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- ☐ Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- ☐ Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- ☐ Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- ☐ Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять строевые команды по словесной и наглядной инструкции;
- иметь представление о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;

e-mail: gimnazium47@mail.ru

- 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;
- самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений без предметов и с предметами;
- 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.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

e-mail: gimnazium47@mail.ru

- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 класс, 102 ч)

№ п/п	Тема	Тип урока	Кол- во часов	Виды учебной деятельности	Средства обучения
1.	Теоретические сведения: техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	Беседа	1	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, учитель – класс); использовать	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки
2.	Легкая атлетика: ходьба; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	Активные действия	3	принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	
3.	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	Активные действия	2	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной	

e-mail: gimnazium47@mail.ru

4.	Легкая атлетика: Прыжки в длину с места.	Активные действия	3	ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными	
5.	Легкая атлетика: Прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной и двумя.	Активные действия	2	принадлежностями(инструментами, спортивным инвентарем)и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и	
6.	Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега (5-6 шагов)	Активные действия	4	действия одноклассников.	
7.	Метание малого мяча в цель (d-50см)	Активные действия	3		
8.	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	Активные действия	3		
9.	Игры- эстафеты с элементами л/а	Активные действия	3		
10.	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	Беседа	1	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и	
11.	Гимнастика: строевые упражнения -	Активные действия	2		

e-mail: gimnazium47@mail.ru

	размыкание и смыкание приставными шагами			учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать	
12.	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	Активные действия	2	со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться,	
13.	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обручи, набивной мяч 2кг)	Активные действия	3	сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в	
14.	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики: кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги, с опорой ног на гимнастическую стенку.	Активные действия	3	пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями(инструментами, спортивным инвентарем)и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
15.	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	Активные действия	2		
16.	Гимнастика: висы, лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке	Активные действия	2		

e-mail: gimnazium47@mail.ru

17.	Гимнастика: упражнения в равновесии	Активные действия	2		
18.	Гимнастика: упражнения с фитболами	Активные действия	2		
19.	Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг)	Активные действия	2		
20.	Гимнастика: упражнения с гимнастическими лентами	Активные действия	2		
21.	Подвижные игры- эстафеты с элементами гимнастики	Активные действия	1		
22.	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр	Беседа	1	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального	
23.	Коррекционные игры: «Класс смирно», «Слушай сигнал»	Активные действия	1	взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	
24.	Подвижные игры: Игры с элементами обще-	Активные действия	1	деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	

e-mail: gimnazium47@mail.ru

	развивающих упражнений: «Мы- солдаты», «Запрещенное движение»			доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения	
25.	Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь- дальше будешь»	Активные действия	1	других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями(инструментами, спортивным инвентарем)и	
26.	Подвижные игры с элементами бега: «Салки- выручалки», «Хвостики», «Невод»	Активные действия	1	организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
27.	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча «Кого назвали - тот и ловит»	Активные действия	1		
28.	Подвижные игры с метанием: «Попади в мяч», «Выбивалы»	Активные действия	1		
29.	Правила игры в футбол. Передачи мяча друг Другу на месте и с продвижением	Активные действия	2		

e-mail: gimnazium47@mail.ru

30.	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра	Активные действия	2		
31.	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу	Активные действия	2		
32.	Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра	Активные действия	2		
33.	Баскетбол. Правила игры. Стойка баскетболиста. Передачи мяча в парах.	Активные действия	2		
34.	Баскетбол. Ведение мяч на месте и с продвижением.	Активные действия	2		
35.	Баскетбол. Броски в цель (мишень, обруч, щит, кольцо)	Активные действия	2		
36.	Баскетбол. Подвижная игра «Мяч капитану», «10 передач»	Активные действия	1		
37.	Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов	Активные действия	1		

e-mail: gimnazium47@mail.ru

38.	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами	Активные действия	2		
39.	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	Активные действия	2		
40.	Бадминтон. Упрощенная игра	Активные действия	2		
41.	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по л/а.	Беседа	1	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной	
42.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	Активные действия	1		
43.	Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами.	Активные действия	1		
44.	Легкая атлетика:	Активные	2		

e-mail: gimnazium47@mail.ru

	ходьба, разновидности ходьбы, ходьба с изменением скорости и направления	действия		ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями(инструментами, спортивным инвентарем)и организовывать рабочее место;	
45.	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	Активные действия	2	активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
46.	Легкая атлетика: высокий старт, бег по сигналу на скорость 30м., челночный бег 4по10м	Активные действия	3		
47.	Легкая атлетика: прыжки в длину с места	Активные действия	2		
48.	Легкая атлетика: прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной и двумя	Активные действия	2		
49.	Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега (5-6 шагов)	Активные действия	3		
50.	Легкая атлетика: метание малого	Активные действия	2		

e-mail: gimnazium47@mail.ru

	мяча в цель				
51.	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	Активные действия	2		
52.	Легкая атлетика: броски набивного мяча (1-2кг) двумя руками махом сверху из-за головы, снизу	Активные действия	2		
53.	Игры-эстафеты с элементами л/а	Активные действия	2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498048

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен с 09.01.2023 по 09.01.2024