

государственное бюджетное учреждение
Калининградской области общеобразовательная организация для детей
с ограниченными возможностями здоровья
«Общеобразовательная школа-интернат п.Сосновка»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Адаптивная физическая культура
(наименование предмета)

1В2
(класс)

1 год

Составитель:
учитель
Мельникова Т.А.

Рассмотрено:
На заседании методического
объединения протокол № 5
от «22» июня 2022 года

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «*Адаптивная физическая культура*» для обучающихся 1 класса с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3), составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1598);
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра вариант 8.3. в соответствии ФГОС НОО ОВЗ (Приказ от 30.08.2021 г. № 64Д).

Одним из важнейших направлений работы с детьми с РАС является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Общая характеристика учебного предмета

Цель:

- повышение двигательной деятельности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- развитие умения подражать;
- стимулирование к выполнению инструкций;
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- воспитание коммуникативных функций и способности взаимодействовать с остальными детьми;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Физический потенциал предполагает, что обучающийся чаще всего находится на низком уровне физического развития, не может выполнять элементарный комплекс утренней гимнастики по показу, с трудом владеет основными гигиеническими навыками.

Коммуникативный потенциал предполагает, что обучающийся не понимает и не выполняет простые инструкции педагога.

В основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Игры», в том числе внутриспредметный модуль «Легкая атлетика».

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебная программа по предмету «Адаптивная физическая физкультура» разработана для 1 класса с РАС, составлена на основе АООП НОО обучающихся с РАС (вариант 8.3), соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю, продолжительность учебного года в 1 классе – 33 недели. Всего 99 часов. В том числе внутрипредметный модуль «Легкая атлетика» - 27 часов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Данная программа направлена на повышение уровня физического и психического развития детей с ОВЗ, на повышение физических возможностей обучающихся, на развитие произвольности деятельности.

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО ОВЗ и АООП НОО ОВЗ:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);
- человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);
- уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);
- семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- дружба;
- здоровье (физическое и душевное, здоровый образ жизни);
- труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость).

Личностные и предметные результаты освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

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.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Личностные результаты:

- Освоение социальной роли обучающегося;

- Развитие доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- Развитие самостоятельности;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- Формирование представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций;
- Умение выполнять доступные виды движений на уроках физкультуры и вне их;
- Освоение основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание) в доступной для каждого ребенка степени;
- Понимание правил поведения, умение выполнять доступные виды упражнений по подражанию, по образцу, по словесной инструкции;
- Желание включаться в доступные подвижные игры и занятия;
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- Развитие двигательной активности;
- Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся: выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Стой!»; выполнять перестроение из колонны по одному в круг; перестроение из колонны по одному в круг; перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов; выполнять упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с предметом, боком приставным шагом, по наклонной скамейке, по начерченной линии); выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах); выполнять построение в шеренгу и равнение по носкам.

Обучающиеся получают возможность: выполнять лазание по скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом; ходить с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; выполнять прыжки в длину и в высоту с шага; выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); узнать названия снарядов и гимнастических элементов; запомнить и соблюдать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

По окончании изучения содержания рабочей программы учебного предмета проводится анализ уровня усвоения материала. Промежуточная аттестация проводится в форме комплексного зачета.

Критерии оценивания знаний обучающихся

Система оценивания по предмету *«Адаптивная физическая культура»* составлена на основе Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным общеобразовательным программам ГБУ КО ОО «школа-интернат п.Сосновка». Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражает динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы соответствующего уровня образования.

Формы аттестации:

1. Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной

программы в течение изучения и по итогам учебной четверти. Проводится в форме, представленной в таблице

| Контрольные периоды | Наименование оценочных средств (формы контроля) |
|--------------------------------|---|
| С 15 по 30 сентября | Диагностическая работа. Зачет. |
| Последняя неделя 1-ой четверти | Зачет. |
| Последняя неделя 2-ой четверти | Зачет. |
| Последняя неделя 3-ей четверти | Зачет. |

Результаты текущей аттестации оцениваются в форме «высокий результат», «результат выше среднего», «средний результат», «низкий результат».

100%-66% - Высокий результат

65%-51% - Выше среднего

50%-35% - Средний результат

34% и ниже – Низкий результат

2. Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по предмету по итогам учебного года в форме предусмотренной учебным планом - комплексный зачет.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются в форме «освоил»/«не освоил».

Для текущего контроля и промежуточной аттестации используются контрольно-измерительные материалы и другие формы контроля и учета достижений обучающихся. Каждое задание из контрольно-измерительных материалов выполняется в сопровождении педагога с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с интеллектуальными возможностями обучающегося. (Приложение №1).

Помимо этого во время обучения используется качественная оценка деятельности обучающегося через словесное и эмоциональное поощрение.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

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, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большими

мячами; с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Игры.

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). Практический материал. Подвижные игры: 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.

Внутрипредметный модуль. Легкая атлетика.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков и метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Тематическое планирование.

| № | Тема урока | Кол-во часов | Характеристика основных видов учебной деятельности | Формы контроля |
|----------|---|--------------|---|------------------------|
| 1 | Теоретические сведения. Техника безопасности и правила поведения на уроках. Гимнастика. Построение в линию. | 1 | Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. Учиться строиться в линию. | Контрольные упражнения |
| 2 | Гимнастика ходьба строем; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. | 1 | Учиться ходить строем. | Контрольные упражнения |
| 3 (1) | ВПОМ. Легкая атлетика. Прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед. | 1 | Обучать умению прыгать на двух ногах. | Контрольные упражнения |
| 4 | Гимнастика. Упражнение в построении парами. | 1 | Выполнять общеразвивающие упражнения. | Контрольные упражнения |
| 5 | Гимнастика. Упражнение в построении по росту. | 1 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | Контрольные упражнения |
| 6 (2) | ВПОМ. Легкая атлетика. Бег вслед за учителем, за одноклассником. | 1 | Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. | Контрольные упражнения |
| 7 | Диагностическая работа. Зачет. | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ. | Зачет |
| 8 | Гимнастика. Упражнение в построении в колонну друг за другом, в шеренгу. | 1 | Выполнять простые комплексы общеразвивающих упражнений. | Контрольные упражнения |
| 9 (3) | ВПОМ. Легкая атлетика. Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Контрольные упражнения |
| 10 | Гимнастика. Ходьба и бег по периметру зала. | 1 | Формировать умение держать дистанцию. | Контрольные упражнения |
| 11 | ВПОМ. Легкая атлетика. Бег в | 1 | Формировать навыки бега в | Контрольные |

| | | | | |
|------------|---|---|---|------------------------|
| (4) | направлении к учителю в медленном и быстром темпе. | | заданном направлении. | упражнения |
| 12 | Гимнастика. Упражнение в построении в круг. | 1 | Формировать умение образовывать круг держась за руки. | Контрольные упражнения |
| 13 (5) | ВПОМ. Легкая атлетика. Ходьба и бег в направлении к учителю в медленном и быстром темпе. | 1 | Формировать навыки бега в заданном направлении. | Контрольные упражнения |
| 14 | Гимнастика. Ходьба стайкой за учителем держась за руки, упражнения в равновесии. | 1 | Учиться ходить по залу вслед за учителем держась за руки. | Контрольные упражнения |
| 15 (6) | ВПОМ. Легкая атлетика. Бег в разных направлениях. Игра «Догонялки». | 1 | Формировать навыки бега в разных направлениях по команде. | Контрольные упражнения |
| 16 | Гимнастика. Ходьба стайкой за учителем, упражнения в равновесии. | 1 | Учиться ходить по залу вслед за учителем не держась за руки. | Контрольные упражнения |
| 17 | Гимнастика. Ходьба и бег между предметами. | 1 | Формировать навыки прохождения между предметами. | Контрольные упражнения |
| 18 (7) | ВПОМ. Легкая атлетика. Выполнение подскоков на месте и с продвижением вперед. | 1 | Простые комплексы общеразвивающих корригирующих упражнений. Общеразвивающие корригирующие упражнения. | Контрольные упражнения |
| 19 | Гимнастика. Построение в ряд на линии. Игры-эстафеты. | 1 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | Контрольные упражнения |
| 20 | Гимнастика. Построения парами. | 1 | Совершенствовать навыки в построении парами. | Контрольные упражнения |
| 21 (8) | ВПОМ. Легкая атлетика. Выполнение подскоков на одной и на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. | 1 | Проявляют качества силы и выносливости при выполнении прыжков. | Контрольные упражнения |
| 22 | Гимнастика. Построения в колонну друг за другом на линии. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе построения. | Контрольные упражнения |
| 23 (9) | ВПОМ. Легкая атлетика. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу. | 1 | Проявляют качества силы и выносливости при выполнении упражнений. | Контрольные упражнения |
| 24 (10) | ВПОМ. Легкая атлетика. Ходьба по дорожке в заданном направлении. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе ходьбы, соблюдать правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 25 | Зачет. | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ. | Зачет |
| 26 (11) | ВПОМ. Легкая атлетика. Ходьба с палкой, мячом в руке. | 1 | Упражняются в ходьбе с предметом | Контрольные упражнения |
| 27 (12) | ВПОМ. Легкая атлетика. Ходьба. Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали – тот и ловит» | 1 | Формируют навыки ловли мяча. | Контрольные упражнения |
| 28 (13) | ВПОМ. Легкая атлетика. Упражнения в перешагивании через препятствия. | 1 | Упражняются в перешагивании. Формируют навыки координации. | Контрольные упражнения |
| 29 | ВПОМ. Легкая атлетика. Ползание | 1 | Формируют навыки | Контрольные |

| | | | | |
|------------|--|---|--|------------------------|
| (14) | на животе на скамейке. | | взаимодействовать со сверстниками. Учатся соблюдать правила безопасности. | упражнения |
| 30 | Гимнастика. Ползание на животе на скамейке. | 1 | Формируют навыки координации | Контрольные упражнения |
| 31 (15) | ВПОМ. Легкая атлетика. Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. | 1 | Упражняются в ползании. | Контрольные упражнения |
| 32 (16) | ВПОМ. Легкая атлетика «Ползание на четвереньках в заданном направлении» | 1 | Формируют навыки ползания на четвереньках. | Контрольные упражнения |
| 33 | Гимнастика. Пролезание в воротца, составленных из мягких модулей. | 1 | Отрабатывают навыки пролезания в воротца. | Контрольные упражнения |
| 34 (17) | ВПОМ. Легкая атлетика. Бросание и ловля мяча. | 1 | Учатся бросать и ловить мяч. | Контрольные упражнения |
| 35 (18) | ВПОМ. Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель. | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Контрольные упражнения |
| 36 (19) | ВПОМ. Легкая атлетика. Упражнение построение по сигналу. | 1 | Упражняются в построении в ряд по условному сигналу. | Контрольные упражнения |
| 37 (20) | ВПОМ. Легкая атлетика. Выполнение подскоков на месте. | 1 | Учатся выполнять упражнения вместе с учителем. | Контрольные упражнения |
| 38 (21) | ВПОМ. Легкая атлетика. Упражнение в беге с мячом в руках. | 1 | Обучаются бегать с предметом в руках. | Контрольные упражнения |
| 39 | Гимнастика. Упражнения и игры в сухом бассейне. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 40 | Гимнастика. Упражнение построение парами. | 1 | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях. | Контрольные упражнения |
| 41 | Гимнастика. Построение в колонну друг за другом. | 1 | Учатся строиться в колонну друг за другом. | Контрольные упражнения |
| 42 (22) | ВПОМ. Легкая атлетика. Подскоки на носочках. Игра «С кочки на кочку» | 1 | Формируют умение становиться и держаться на носочках. | Контрольные упражнения |
| 43 | Подвижные игры «Слушай сигнал». | 1 | Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр | Контрольные упражнения |
| 44 (23) | ВПОМ. Легкая атлетика. Бег с ленточкой в руках. | 1 | Формируют навыки бега с предметом в руках. | Контрольные упражнения |
| 45 | Метание мяча. Подвижные игры «Поймай малый мяч» | 1 | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. | Контрольные упражнения |
| 46 (24) | ВПОМ. Легкая атлетика. Бег по сигналу в рассыпную. | 1 | Упражняются в беге. | Контрольные упражнения |
| 47 | Зачет. | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ. | Зачет |
| 48 | Гимнастика. Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу. | 1 | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях. | Контрольные упражнения |
| 49 (25) | ВПОМ. Легкая атлетика. Прыжки на мягком большом мяче. | 1 | Отрабатывают навыки прыжков. | Контрольные упражнения |

| | | | | |
|------------|--|---|--|------------------------|
| 50 | Гимнастика. Ходьба по коврику. | 1 | Отрабатывают навыки ходьбы по коврику. | Контрольные упражнения |
| 51 | Гимнастика. Обучение ползать по словесной инструкции. | 1 | Обучаются ползанию на животе и по прямой. | Контрольные упражнения |
| 52 (26) | ВПОМ. Легкая атлетика. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу. | 1 | Учатся прокатыванию мяча двумя руками. | Контрольные упражнения |
| 53 | Подвижные игры «Поймай большой мяч» | 1 | Осваивают технику ловли мяча. | Контрольные упражнения |
| 54 (27) | ВПОМ. Легкая атлетика. Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Игра «Догонялки» | 1 | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | Контрольные упражнения |
| 55 | Гимнастика. Закрепление умения ползать на животе по прямой. | 1 | Закрепляют умения ползать на животе. | Контрольные упражнения |
| 56 | Гимнастика. Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой. | 1 | Отрабатывают навыки пролезания на четвереньках. | Контрольные упражнения |
| 57 (28) | ВПОМ. Легкая атлетика. Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении. | 1 | Закрепляют навыки бега по сигналу. | Контрольные упражнения |
| 58 | Гимнастика. Ползание по гимнастической скамье. | 1 | Развивают навыки ползания по скамье. | Контрольные упражнения |
| 59 (29) | ВПОМ. Легкая атлетика. Бег в быстром и медленном темпе. «Кто скорее добежит до флажка» | 1 | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | Контрольные упражнения |
| 60 | Метание мяча. Подвижные игры «Поймай маленький мяч» | 1 | Развивают навыки ловли мяча и мелкую моторику. | Контрольные упражнения |
| 61 (30) | ВПОМ. Легкая атлетика. Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно. | 1 | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. | Контрольные упражнения |
| 62 | Легкая атлетика. Ходьба и легкий бег по гимнастической скамье. | 1 | Развивают навыки ходьбы по скамье и координацию | Контрольные упражнения |
| 63 | Легкая атлетика. Прыжки с продвижением вперед. | 1 | Отрабатывают технику прыжков с продвижением вперед. | Контрольные упражнения |
| 64 | Подвижная игра «Болото» | 1 | Развитие координации движений | Контрольные упражнения |
| 65 | Гимнастика. Выполнение соскока с гимнастической скамьи. | 1 | Развивают координацию движений и равновесие. | Контрольные упражнения |
| 66 | Легкая атлетика. Выполнение подскоков на двух ногах до отметки. | 1 | Отрабатывают технику подскоков на двух ногах | Контрольные упражнения |
| 67 | Подвижные игры «Стой прямо» | 1 | Умеют осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. | Контрольные упражнения |
| 68 | Легкая атлетика. Бег по сигналу. Эстафета. | 1 | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях. | Контрольные упражнения |
| 69 | Гимнастика. Перешагивания через незначительные препятствия. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 70 | Зачет. Игры. | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ. | Зачет |

| | | | | |
|----|---|---|---|------------------------|
| 71 | Подвижные игры «Метко в цель». | 1 | Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. | Контрольные упражнения |
| 72 | Легкая атлетика. Бег в медленном темпе. | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. | Контрольные упражнения |
| 73 | Подвижные игры «Кого назвали тот и ловит» | 1 | Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Контрольные упражнения |
| 74 | Легкая атлетика. Катание мячей в прямом направлении. | 1 | Формируют навыки движения в прямом направлении с предметом. | Контрольные упражнения |
| 75 | Легкая атлетика. Ходьба на пяточках. | 1 | Формируют навыки движения и координацию. | Контрольные упражнения |
| 76 | Подвижная игра «У медведя во бору...» | 1 | Формирование навыка взаимодействия в коллективе. | Контрольные упражнения |
| 77 | Гимнастика. Ходьба по веревочке. | 1 | Формируют навыки движения, равновесия и координацию. | Контрольные упражнения |
| 78 | Гимнастика. Прыжки в обруч из обруча. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Развивают внимание и координацию. | Контрольные упражнения |
| 79 | Гимнастика. Повороты на месте. | 1 | Учатся выполнять повороты по команде в разных направлениях (к предметам). | Контрольные упражнения |
| 80 | Гимнастика. Повороты в движении. | 1 | Учатся выполнять повороты при ходьбе в направлении различных предметов. | Контрольные упражнения |
| 81 | Подвижная игра «Вышибала» | 1 | Взаимодействуют со взрослыми в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 82 | Гимнастика. Наклоны. | 1 | Формируют навыки движения, координацию и равновесие. | Контрольные упражнения |
| 83 | Гимнастика. Лазанье на шведской стенке. | 1 | Формируют навыки захвата, координацию и предмета. | Контрольные упражнения |
| 84 | Гимнастика. Прокатывание обруча. | 1 | Формируют навыки захвата, координацию и предмета. | Контрольные упражнения |
| 85 | Гимнастика. Закрепление умения строиться в линию. | 1 | Учиться строиться в линию. | Контрольные упражнения |
| 86 | Легкая атлетика. Закрепление умения ходить строем. | 1 | Учиться ходить строем. | Контрольные упражнения |
| 87 | Отбивание мяча о землю, передача его другому. | 1 | Развивают навыки владения мячом. | Контрольные упражнения |
| 88 | Гимнастика. Приседание. | 1 | Учатся выполнять приседания и держать равновесие. | Контрольные упражнения |
| 89 | Гимнастика «Выполнение махов руками по команде. | 1 | Взаимодействуют со взрослыми в процессе выполнения упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 90 | Подвижная игра «Ловушки» | 1 | Закрепляют умения бегать. | Контрольные упражнения |
| 91 | Гимнастика. Закрепление выполнения подскоков на двух ногах на месте самостоятельно. | 1 | Проявляют качества силы и выносливости при выполнении прыжков. | Контрольные упражнения |
| 92 | Подвижная игра «Болото». | 1 | Формируют навыки координации | Контрольные |

| | | | | |
|----|---|---|--|---------------------------|
| | Эстафеты. | | и равновесия. | упражнения |
| 93 | Промежуточная аттестация. Комплексный зачет. | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ. | Комплексный зачет |
| 94 | Гимнастика. Закрепление умения бегать с предметом в руках. | 1 | Обучаются бегать с предметом в руках. | Контрольные упражнения |
| 95 | Игры на свежем воздухе. | 1 | Отрабатывают навыки прыжков. | Контрольные упражнения |
| 96 | Легкая атлетика. Прыжки на мягком модуле-собачка. | 1 | Отрабатывают навыки прыжков. | Контрольные упражнения |
| 97 | Повторение изученного комплекса упражнений. | 1 | Закрепляют навыки владения мячом. | Контрольные упражнения |
| 98 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | Отрабатывают навыки прыжков. | Контрольные упражнения |
| 99 | Эстафета. | 1 | Закрепляют навыки владения мячом. | Контрольные упражнения |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует требованиям, предъявляемым к организации образовательного процесса и обеспечивает учебной программы.

Список литературы:

Аксенова О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О.Э.Аксенова, С.П.Евсеев// Под общей редакцией С.П.Евсеева, СПб ГАФК им.П.Ф.Лесгафта – СПб; Речь 2016
 Андрюшенко Н.В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия.-СПб; Речь, 2018
 Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И.Ю.Горская, Т.В.Синельникова, - Омск, Сиб ГАФК, 2019
 Зимние подвижные игры, 1-4 классы/Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев, М.: ВАКО, 2019
 Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф.Л.В.Шапковой, М.;Советский спорт, 2015
 Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта; программнометодические материалы/ под ред. И.М.Бгажниковой.- М.;Гуманитар.изд.центрВЛАДОС, 2017
 Подвижные игры. 1-4 классы/Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев, М.; ВАКО, 2017.

Спортивное оборудование.

Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт.
 Стойка гимнастическая шведская 3 шт.
 Скамейка гимнастическая 1 шт.
 Стенка шведская с турниками 1 шт
 Стенка гимнастическая для лазания 1 шт.

Спортивный инвентарь.

Мат гимнастический 4 шт.
 Канат.
 Баскетбольный мяч 2 шт
 Волейбольный мяч 2 шт
 Футбольный мяч 2 шт
 Обручи
 Сетка волейбольная 1 шт
 Секундомер 1 шт
 Барьеры 4 шт
 Маленькие мячи -15 шт

Диагностическая работа. Зачет.

1. Знать и выполнять команды: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».
2. Построение в шеренгу по одному.
3. Выполнять все виды ходьбы по команде учителя: ходьба по одному, по кругу: ходьба в медленном и быстром темпе; ходьба на носках, на пятках; ходьба с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком.
4. Выполнять упражнение с малым и большим мячом. Катание ногами мячей; подбрасывания мяча вверх двумя руками; метание большого мяча двумя руками снизу; метание мяча из-за головы партнеру; метание малого мяча правой рукой в цель; кидание мяча об стену.

Зачет по итогам 1 четверти.

1. Уметь строиться в шеренгу по одному.
2. Знать и выполнять команды: «Равняйся», «Смирно».
3. Уметь ходить под счет.
4. Уметь ходить на носках и пятках.
5. Ходьба с высоким поднятием бедра.
6. Катание ногами мячей.

Зачет по итогам 2 четверти.

1. Уметь строиться в шеренгу по одному. Знать и выполнять команды: «Равняйся», «Смирно», «Вольно».
2. Подбрасывания мяча вверх двумя руками.
3. Метание большого мяча двумя руками снизу.
4. Метание мяча из-за головы партнеру.
5. Метание малого мяча правой рукой в цель.
6. Кидание мяча об стену.

Зачет по итогам 3 четверти.

1. Уметь строиться в шеренгу по одному. Знать и выполнять команды: «Шагом марш», «Стой».
2. Ходьба между предметами.
3. Ходьба в медленном и быстром темпе.
4. Выполнять по команде: бег боком.
5. Выполнять по команде: быстрый бег и медленный бег.
6. Бег за учителем и самостоятельно.

Промежуточная аттестация. Комплексный зачет.

1. Уметь прыгать на двух ногах, на одной ноге; прыжки с продвижением вперед.
2. Хорошо выполнять комплекс гимнастических упражнений: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.
3. Выполнять упражнения с мячом; бросок мяча снизу на месте в щит; ловля и передача мяча снизу на месте; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте левой и правой рукой; броски в цель.