

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)

**3А**

(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 3 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 3 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 3 классе отводится 3 часа в неделю, продолжительность учебного года в 3 классе – 34 недели. Всего 102 часа. В том числе внутрипредметный модуль «Легкая атлетика» - 30 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	Проявляют качества силы и выносливости при выполнении упражнений.	Контрольные упражнения
24 (10)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Ходьба с палкой, мячом в руке.	1	Упражняются в ходьбе с предметом	Контрольные упражнения
27 (12)	<b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Ходьба. Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали – тот и ловит»	1	Формируют навыки ловли мяча.	Контрольные упражнения
28 (13)	<b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Упражнения в перешагивании через препятствия.	1	Упражняются в перешагивании. Формируют навыки координации.	Контрольные упражнения
29	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	Упражняются в ползании.	Контрольные упражнения
32 (16)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Бросание и ловля мяча.	1	Учатся бросать и ловить мяч.	Контрольные упражнения
35 (18)	<b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.	1	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Контрольные упражнения
36 (19)	<b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Упражнение построение по сигналу.	1	Упражняются в построении в ряд по условному сигналу.	Контрольные упражнения
37 (20)	<b>ВПОМ.</b> Легкая атлетика. Выполнение подскоков на месте.	1	Учатся выполнять упражнения вместе с учителем.	Контрольные упражнения
38 (21)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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)	<b>ВПОМ.</b> 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	Легкая атлетика. Ходьба по дорожкам.	1	Выполняют словесную инструкцию.	Контрольные упражнения
70	Гимнастика. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила	Контрольные упражнения

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

92	Гимнастика «Выполнение махов руками по команде.	1	Взаимодействуют со взрослыми в процессе выполнения упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Контрольные упражнения
93	Подвижная игра «Ловушки»	1	Закрепляют умения бегать.	Контрольные упражнения
94	Гимнастика. Закрепление выполнения подскоков на двух ногах на месте самостоятельно.	1	Проявляют качества силы и выносливости при выполнении прыжков.	Контрольные упражнения
95	Подвижная игра «Болото». Эстафеты.	1	Формируют навыки координации и равновесия.	Контрольные упражнения
96	Промежуточная аттестация. Комплексный зачет.	1	Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ.	Комплексный зачет
97	Гимнастика. Закрепление умения бегать с предметом в руках.	1	Обучаются бегать с предметом в руках.	Контрольные упражнения
98	Игры на свежем воздухе.	1	Отрабатывают навыки прыжков.	Контрольные упражнения
99	Легкая атлетика. Прыжки на мягком модуле-собачка.	1	Отрабатывают навыки прыжков.	Контрольные упражнения
100	Повторение изученного комплекса упражнений.	1	Закрепляют навыки владения мячом.	Контрольные упражнения
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Отрабатывают навыки прыжков.	Контрольные упражнения
102	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; программно-методические 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.