

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет образования и науки г. Барнаула Алтайского края
МБОУ «СОШ № 110»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от
«22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Галиев М.С.
Приказ № 270/1-осн
от «22» августа 2024 г.



Адаптированная рабочая программа

(РАС 8.3)

Учебного предмета « Физическая культура»

Для 3 класса

на 2024 -2025 учебный год

Барнаул, 202

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для учащихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (интеллектуальными нарушениями) на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

На изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 136 часов в год (4 часа в неделю).

Цель: укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

В 3 классе изучение предмета «Физическая культура», призвано решить следующие задачи:

- формирование и развитие у обучающихся с РАС двигательной активности и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- обеспечение знаниями в области культуры здоровья;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Общая характеристика предмета

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
4. Формирование пространственной ориентации;

5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.
6. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
7. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
8. Развитие общей и мелкой моторики;
9. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта.

Общая характеристика предмета

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.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи.

Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Срок реализации рабочей программы

Рабочая программа составляется на один учебный год, конкретизируется, уточняется.

Форма организации процесса –урок. Урок физической культуры для учащихся – основная форма обучения жизненно – важным видам движений, которые имеют значение в укреплении здоровья.

Продолжительность урока по физической культуре в 3 классе – 40 минут.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

Предметные результаты АООП 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.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

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 и др.;
- 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.

Содержание учебного предмета

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с РАС:

Первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

Второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

Третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога)

Четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

Пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Знания о физической культуре. (Во вводной части урока или в процессе уроков)
Теоретические сведения. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и

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

Гимнастика. Теоретические сведения. 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 (корректирующие и общеразвивающие упражнения): 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 большим мячом; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. 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, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Подвижные и коррекционные игры

Теоретические сведения. 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. Игры. а) Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение». б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу». в) Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднем», «Гонка мячей по кругу».

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 называли – 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 бега 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	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.

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.