

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей
технологии и физической культуры
ОГКОУШ № 39
протокол № 1 от 30.08.2023
Руководитель МО Карнаухова Е.В. Карнаухова

Утверждена
педагогическим советом ОГКОУШ № 39
Протокол № 1 от 30.08.2023
Директор Пономарёва М.Н.



Рабочая программа

4 класс

для учащихся с расстройством аутистического спектра и легкой
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
адаптивная физкультура
(вариант 8.3)

на 2023 - 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии
с ФАООП НОО для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (24 ноября 2022 г. N 1026)

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Пономарев К.А.

Ульяновск, 2023

Содержание

- 1.Паспорт рабочей программы
- 2.Пояснительная записка
- 3.Требования ЗУН
- 4.Содержание рабочей программы
- 5.Учебно-тематическое планирование
- 6.Перечень материально-технического обеспечения
7. Критерии и нормы оценки результатов обучения
- 8.Лист внесения изменений

Паспорт программы.

| | |
|-----------------------|--|
| Тип программы | Рабочая программа |
| Статус программы | <p>Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <p>Нормативные документы :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598); - Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”; - АООП начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.3) на 2023-2024 учебный год; - Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год; - Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799) - Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20); - Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21). |
| Назначение программы | Программа предназначена для обучающихся по АООП вариант 8.3. |
| Категория обучающихся | Учащиеся 4 класса с легкой умственной отсталостью и расстройством аутистического спектра. |
| Сроки | Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май |

| | |
|------------------------|--|
| освоения программы | 2024 года) |
| Объем учебного времени | Рабочая программа рассчитана на 102 часа в 4 классе, в соответствии с учебным планом ОГКОУШ №39. |
| Форма обучения | Очная |
| Режим уроков | 3 часа в неделю |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Коррекционно - развивающие: формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение Навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития являются:

Ребенок имеют развёрнутые, но крайне косные формы контакта с окружающим миром и людьми – достаточно сложные, но жёсткие программы поведения (в том числе речевого), плохо адаптируемые к меняющимся обстоятельствам, и стереотипные увлечения. Это создаёт экстремальные трудности во взаимодействии с людьми и обстоятельствами, их аутизм проявляется как *поглощенность собственными стереотипными интересами неспособность выстраивать диалогическое взаимодействие.*

Эти дети стремятся к достижению, успеху, и их поведение можно назвать целенаправленным. Проблема в том, что для того, чтобы активно действовать, им требуется полная гарантия успеха, переживания риска, неопределенности их дезорганизуют. Если в норме самооценка ребенка

формируется в ориентировочно-исследовательской деятельности, в реальном опыте удач и неудач, то для этого ребенка значение имеет только стабильное подтверждение своей успешности. Он мало способен к исследованию, гибкому диалогу с обстоятельствами и принимает лишь те задачи, с которыми заведомо может справиться.

Стереотипность ребенка в большей степени выражается в стремлении сохранить не постоянство его окружения, а неизменность собственной программы действий, необходимость по ходу менять программу действий (а этого и требует диалог) может спровоцировать у такого ребенка аффективный срыв. Близкие, в связи со стремлением такого ребенка во чтобы то ни стало настоять на своем, часто оценивают его как потенциального лидера. Это ошибочное мнение, поскольку неумение вести диалог, договариваться, находить компромиссы и выстраивать сотрудничество, не только нарушает взаимодействие ребенка со взрослыми, но и выбрасывает его из детского коллектива.

В области социального развития они демонстрируют чрезвычайную наивность и прямолинейность, нарушается развитие социальных навыков, понимания и учета подтекста и контекста происходящего. При сохранности потребности в общении, стремлении иметь друзей, они плохо понимают другого человека.

ЛИЧНОСТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

- 1) развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие мотивации к обучению;
- 3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение социальнобытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

ПРЕДМЕТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальный уровень:

иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
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, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знать спортивные традиции своего народа и других народов;
знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей

действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Содержание рабочей программы

Основы знаний о физической подготовке

Подвижные игры

Коррекционные игры: «Займи свое место», «Ловишка», «Гуси-лебеди», «Удочка», « Вызов номеров»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Жмурки», «Правильный номер», «Займи свое место», «Слушай сигнал», «Удочка», « Третий лишний», « Заморозки»

Игры с бегом и прыжками «Бездомный заяц», «Чехарда», - «Волк во рву», «Тараканчики», «Солнышко», « Ноги на весу», « Салки-догонялки»

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «За мячом противника», «Догони мяч», «Гонки мячей в колонках» « Мяч из круга», « Антивышибалы», « Горячая картошка», « Увертывайся от мяча»

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкоатлетические упражнения

Бег на короткие и длинные дистанции;

Метание мяча;

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка,поймай ленту», «Метатели».

Подвижные игры с элементами баскетбола

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов |
|-------|---|--------------------------------------|--------------|
| 1. | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки- догонялки» | Вводный | 1 |
| 2. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка» | Изучение нового материала | 1 |
| 3. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» | Изучение нового материала | 1 |
| 4. | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 по 10 м. Игра «Гуси-лебеди» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 5. | Развитие внимания, мышления, при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 |
| 6. | Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки» | Комбинированный | 1 |
| 7. | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?» | Комбинированный | 1 |
| 8. | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника». | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 9. | Ознакомление и историей возникновения | Проверка и | 1 |

| | | | |
|-----|---|--------------------------------------|---|
| | первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. | коррекция знаний и умений | |
| 10. | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два мороза» | Комбинированный | 1 |
| 11. | Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | Применение знаний, умений | 1 |
| 12. | Ознакомление с основными способами выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. | Комбинированный | 1 |
| 13. | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 14. | Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | Комбинированный | 1 |
| 15. | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 16. | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос» | Комбинированный | 1 |
| 17. | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | Комбинированный | 1 |
| 18. | Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. | Комбинированный | 1 |
| 19. | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля» | Комбинированный | 1 |
| 20. | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях. | Комбинированный | 1 |

| | | | |
|-----|---|--------------------------------------|---|
| 21. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 22. | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Изучение нового материала | 1 |
| 23. | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 24. | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Комбинированный | 1 |
| 25. | Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?» | Комбинированный | 1 |
| 26. | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед | Изучение нового материала | 1 |
| 27. | Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» | Комбинированный | 1 |
| 28. | Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками. | Изучение нового материала | 1 |
| 29. | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. | Комбинированный | 1 |
| 30. | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки. | Изучение нового материала | 1 |
| 31. | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу». | Комбинированный | 1 |

| | | | |
|-----|---|----------------------------|---|
| 32. | Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | Применение знаний, умений | 1 |
| 33. | Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях. | Комбинированный | 1 |
| 34. | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. | Изучение нового материала | 1 |
| 35. | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. | Комбинированный | 1 |
| 36. | Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу» | Применение знаний и умений | 1 |
| 37. | Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веребочка под ногами» | Комбинированный | 1 |
| 38. | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | Изучение нового материала | 1 |
| 39. | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | Комбинированный | 1 |
| 40. | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему» | Комбинированный | 1 |
| 41. | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 |
| 42. | Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга» | Изучение нового материала | 1 |
| 43. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу» | Комбинированный | 1 |
| 44. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Комбинированный | 1 |
| 45. | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Изучение нового материала | 1 |
| 46. | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра | Изучение нового материала | 1 |

| | | | |
|-----|--|--------------------------------------|---|
| | «Антивышибалы» | | |
| 47. | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | Комбинированный | 1 |
| 48. | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 49. | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам» | Изучение нового материала | 1 |
| 50. | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка» | Комбинированный | 1 |
| 51. | Развития координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток | Комбинированный | 1 |
| 52. | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени» | Применение знаний и умений | 1 |
| 53. | Обучение на лыжах подъему разными способами, спуску в основной стойке и торможению палками | Изучение нового материала | 1 |
| 54. | Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах» | Комбинированный | 1 |
| 55. | Освоение техники лыжных ходов. Обучение переменному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками. | Изучение нового материала | 1 |
| 56. | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением | Комбинированный | 1 |
| 57. | Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» | Комбинированный | 1 |
| 58. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени» | Комбинированный | 1 |
| 59. | Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м | Комбинированный | 1 |
| 60. | Развитие внимания, двигательных качеств | Применение | 1 |

| | | | |
|-----|---|--------------------------------------|---|
| | посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире» | знаний, умений | |
| 61. | Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга» | Комбинированный | 1 |
| 62. | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | Изучение нового материала | 1 |
| 63. | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» | | 1 |
| 64. | Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра пионербол. | Комбинированный | 1 |
| 65. | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол | Комбинированный | 1 |
| 66. | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол. | Комбинированный | 1 |
| 67. | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол. | Комбинированный | 1 |
| 68. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии | Изучение нового материала | 1 |
| 69. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Комбинированный | 1 |
| 70. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Изучение нового материала | 1 |
| 71. | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | Изучение нового материала | 1 |
| 72. | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой» | Комбинированный | 1 |
| 73. | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол. | Комбинированный | 1 |
| 74. | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 75. | Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля» | Комбинированный | 1 |

| | | | |
|-----|--|--------------------------------------|---|
| 76. | Развитие внимания, мышления двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу» | Комбинированный | 1 |
| 77. | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре- эстафете с гимнастическими палками. | Применение знаний, умений | 1 |
| 78. | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал- садись» | Комбинированный | 1 |
| 79. | Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу» | Применение знаний, умений | 1 |
| 80. | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место» | Комбинированный | 1 |
| 81. | Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки» | Комбинированный | 1 |
| 82. | Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств | Комбинированный | 1 |
| 83. | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 |
| 84. | Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 |
| 85. | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки» | Комбинированный | 1 |
| 86. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 87. | Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 88. | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки» | Комбинированный | 1 |
| 89. | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь» | Комбинированный | 1 |

| | | | |
|------|--|--------------------------------------|---|
| 90. | Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | Комбинированный | 1 |
| 91. | Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | Комбинированный | 1 |
| 92. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 93. | Развитие скорости в беге на 30 м. с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | Комбинированный | 1 |
| 94. | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 95. | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень» | | 1 |
| 96. | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 97. | Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений | | 1 |
| 98. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра в пионербол | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 99. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол | Применение знаний и умений | 1 |
| 100. | Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров» | Применение знаний и умений | 1 |
| 101. | Развития внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием | Применение знаний и умений | 1 |
| 102. | Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол | Комбинированный | 1 |

Перечень материально-технического обеспечения.

1. Велотренажёры;
2. Беговая дорожка
3. Гимнастические маты;
4. Мячи разного диаметра;
5. Эспандеры;
6. Набивные мячи;
7. Обручи;
8. Скакалки;
9. Гимнастические палки;
10. Мешочки с песком;
11. Мягкие развивающие модули;
12. Тренажёрный зал;
13. Спортивный зал;
14. Шведская стенка;
15. Гимнастическая скамья;
16. Лыжи

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже пред- полагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Система оценивания "зачёт-не зачёт".

Лист изменений в рабочей программе учебной дисциплины

[illegible]

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Календарно -тематическое планирование.

| №п/п | № п/п | Тема | Количество часов |
|------|-------|---|------------------|
| 1 | | Ознакомление обучающегося с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега . | 1 |
| 2. | | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 3. | | Ходьба | 1 |
| 4 | | Ходьба | 1 |
| 5. | | Ходьба на носках,на пятках. | 1 |
| 6 | | Ходьба на носках,на пятках. | 1 |
| 7 | | Коррекционные игры. Игры с бегом: «Вызов номеров». | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 8 | Коррекционные игры. Игры с бегом: «Вызов номеров». | 1 |
| 9 | Игры с бегом: «Вызов номеров». «Пустое место» | 1 |
| 1. | Игры с бегом: «Вызов номеров». «Пустое место» | 1 |
| 2. | Игры с прыжками: «Волк во рву», «Мяч соседу» | 1 |
| 3. | Ознакомление учащегося с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | 1 |
| 4. | Правильное дыхания во время ходьбы и бега. | 1 |
| 5. | Правильное дыхания во время ходьбы и бега. | 1 |
| 6. | Движения руками при ходьбе | 1 |
| 7. | Движения руками при ходьбе | 1 |
| 8. | Движения руками при ходьбе | 1 |
| 9. | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |
| 10. | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |
| 11. | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |
| 12. | Быстрая ходьба | 1 |
| 13. | Быстрая ходьба | 1 |
| 14. | Быстрая ходьба | 1 |
| 15. | Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. | 1 |
| 16. | Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. | 1 |
| 17. | Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 19 | Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 |
| 20 | Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 |
| 21 | Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 |
| 22 | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. | 1 |
| 23 | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. | 1 |
| 24 | Ползание, перелезание через препятствия. | 1 |
| 25 | Ползание, перелезание через препятствия. | 1 |
| 26 | Ползание, перелезание через препятствия. | 1 |
| 27 | Ознакомление с упражнениями в ползание на животе, четвереньках по прямой. | 1 |
| 28 | Ознакомление с упражнениями в ползание на животе, четвереньках по прямой. | 1 |
| 29 | Ознакомление с упражнениями в ползание на животе, четвереньках по прямой. | 1 |
| 30 | Отработка упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой и под дугой | 1 |
| 31 | Отработка упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой и под дугой | 1 |
| 32 | Отработка упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой и под дугой | 1 |
| 33 | Лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке. | 1 |
| 34 | Лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке. | 1 |
| 35 | Лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке. | 1 |
| 36 | Упражнения в равновесии. | 1 |
| 37 | Упражнения в равновесии. | 1 |
| 38 | Упражнения в равновесии. | 1 |
| 39 | Упражнения с гимн. палкой. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 40 | Упражнения с гимн. палкой. | 1 |
| 41 | Закрепление комплекса упражнений в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой. | 1 |
| 42 | Подвижные игры: «Вызов номеров», «Пустое место» | 1 |
| 43 | Подвижные игры: «Вызов номеров», «Пустое место» | 1 |
| 44 | Подвижные игры: «Вызов номеров», «Пустое место» | 1 |
| 45 | Подвижные игры: «Волк во рву», «Мяч соседу» | 1 |
| 46 | Подвижные игры: «Волк во рву», «Мяч соседу» | 1 |
| 47 | Подвижные игры: «Волк во рву», «Мяч соседу» | 1 |
| 48 | Подвижные игры: «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». | 1 |
| 49 | Подвижные игры: «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». | 1 |
| 50 | Подвижные игры: «Кто дальше?», «Попади в ворота». | 1 |
| 51 | Подвижные игры: «Кто дальше?», «Попади в ворота». | 1 |
| 52 | Выполнение заданий с элементами спортивных игр. | 1 |
| 53 | Выполнение заданий с элементами спортивных игр. | 1 |
| 54 | Игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», | 1 |
| 55 | Игры: «Запрещённое движение», «Невод», | 1 |
| 56 | Игры: «Передай мяч», «Охотники и утки», | 1 |
| 57 | Игры: «Передай мяч», «Охотники и утки», | 1 |
| 58 | Русская народная игра «У медведя во бору» | 1 |
| 59 | Русская народная игра «У медведя во бору» | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 60 | Белорусская народная игра «Ёжик и мыши». | 1 |
| 61 | Белорусская народная игра «Ёжик и мыши». | 1 |
| 62 | «Эстафета с обручами» | 1 |
| 63 | «Эстафета с обручами» | 1 |
| 64 | Игры с бегом: «Вызов номеров». «Пустое место» | 1 |
| 65 | Игры с бегом: «Вызов номеров». «Пустое место» | 1 |
| 66 | Игры с прыжками: «Волк во рву», «Мяч соседу» | 1 |
| 67 | Игры с прыжками: «Волк во рву», «Мяч соседу» | 1 |
| 68 | Подвижные игры: «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». | 1 |
| 69 | Подвижные игры: «Кто дальше?», «Попади в ворота». | 1 |
| 70 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 71 | Ходьба | 1 |
| 72 | Ходьба | 1 |
| 73 | Ходьба на носках | 1 |
| 74 | Ходьба на носках | 1 |
| 75 | Ходьба на пятках | 1 |
| 76 | Ходьба на пятках | 1 |
| 77 | Ознакомление учащегося с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | 1 |
| 78 | Правильное дыхания во время ходьбы и бега. | 1 |
| 79 | Правильное дыхания во время ходьбы и бега. | 1 |
| 80 | Движения руками при ходьбе | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 81 | Движения руками при ходьбе | 1 |
| 82 | Движения руками при ходьбе | 1 |
| 83 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |
| 84 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |
| 85 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |
| 86 | Быстрая ходьба | 1 |
| 87 | Быстрая ходьба | 1 |
| 88 | Быстрая ходьба | 1 |
| 89 | Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. | 1 |
| 90 | Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. | 1 |
| 91 | Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. | 1 |
| 92 | Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 |
| 93 | Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 |
| 94 | Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 |

«Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности»

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа, учебно-методическое пособие для преподавателей под общей редакцией С.П. Евсеева, Санкт-Петербург 2003 г.
2. Лечебная физическая культура. Справочник под редакцией профессора В. А. Епифанова. Москва «Медицина» 1987 г.
3. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей, Санкт- Петербург 2004 г.
4. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург 2011 год.
5. Яшин Э. Эффект качелей, ФМС № 7, 1989 г.

6. П.И. Готовцев. Лечебная физкультура и массаж. Москва «Медицина» 1987 г.