

Рассмотрено
Председатель МО

Г.В.Свирская

Приказ №

от 2025 г.

Согласовано
Зам.директора

Я.А. Ратушняк

Приказ №

от 2025 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №55

В.П. Якубовская

Приказ №

от 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
обучающихся с РАС (вариант 8.2.)

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" 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.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает **ряд конкретных задач физического воспитания:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; — формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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.

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению АООП, который предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

Содержание курса «Физическая культура» представлена в АООП следующими разделами:

«Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Место курса в учебном плане

На прохождение курса физической культуры в 1¹ (дополнительном первом классе) отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

В связи с особыми образовательными потребностями обучающихся с РАС и испытываемыми ими трудностями социального взаимодействия, в первом дополнительном классе первого года обучения предполагается постепенное включение ребенка с РАС в образовательный процесс. Таким образом, программный материал первого года обучения

дублируется в первом дополнительном классе второго года обучения. Общий срок обучения в условиях начальной школы обучающихся с РАС (вариант 8.3) увеличивается до 6 лет: 1 дополнительный (1г.о.) класс, 1 дополнительный (2г.о.) класс, 1(3г.о.) класс, 2 класс, 3 класс, 4 класс.

Планируемые результаты изучения курса

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 инвентарем 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 физкультурноспортивных мероприятиях.

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающими 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с фляжками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие; - лазанье и перелезание; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>

Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техники-</p>
------	---

	<p>тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).</p> <p>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные 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.
--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках	4	https://myschool.edu.ru/
2	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	4	https://myschool.edu.ru/
3	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка	3	https://myschool.edu.ru/

	продвигаясь вперед		
4	Прыжки в длину с места	4	https://myschool.edu
5	Перепрыгивание через препятствия	3	.ru/ https://myschool.edu
6	Бросание мяча, ловля мяча	4	.ru/ https://myschool.edu
7	Упражнения с набивными мячами	3	.ru/ https://myschool.edu
8	Метание малого мяча в цель	4	.ru/ https://myschool.edu
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3	.ru/ https://myschool.edu
10	Развитие ориентации в пространстве	3	.ru/ https://myschool.edu
11	Развитие ловкости	4	https://myschool.edu
12	Развитие координации	3	.ru/ https://myschool.edu
13	Подскоки на мячах- фитболах	5	.ru/ https://myschool.edu
14	Прыжки с продвижением вперед	2	.ru/ https://myschool.edu
15	Коррекционные игры	8	.ru/ https://myschool.edu
16	Развитие скоростно-силовой выносливости	4	.ru/ https://myschool.edu
			.ru/

17	Игровые упражнения на мячах фитболах	4	https://myschool.edu
18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6	.ru/ https://myschool.edu .ru/
19	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	3	https://myschool.edu .ru/
20	Перелазание через мягкие модули	2	https://myschool.edu
21	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	2	.ru/ https://myschool.edu .ru/
22	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	4	https://myschool.edu .ru/
23	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	2	https://myschool.edu .ru/
24	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	2	https://myschool.edu .ru/
25	Упражнения в лазанье по шведской стенке	3	https://myschool.edu
26	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	2	.ru/ https://myschool.edu .ru/
27	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	2	https://myschool.edu .ru/
28	Коррекционные игры с метанием	2	https://myschool.edu .ru/

29	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1	https://myschool.edu.ru/
30	Развитие силы	3	https://myschool.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений; дидактический раздаточный

материал: карточки по физкультурной грамоте; информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы,

программы;

технические средства обучения;

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры; модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флаги, кегли; тренажерное оборудование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При переходе в 1 класс обучающийся может уметь:

- Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
- Двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них

- Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
- Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр
- Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель
- Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»

2 класс

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 часа в неделю; 99 часов в году)

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для учащихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" **Общая характеристика предмета.**

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

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

- выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира;
- особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;
- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
- ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;
- специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмысливанием их). Часто отмечаются непосредственные или отставленные по времени эхолалии; грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;
- низкая сформированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации.

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

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

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с 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.

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

Цель: формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков, которые изучались в подготовительном классе.

Задачи:

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

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

Срок реализации рабочей программы

Рабочая программа составляется на один учебный год, конкретизируется, уточняется после проведения диагностики обучающихся.

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

Продолжительность урока по физической культуре во 2 классе –40 мин.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемыми результатами данного учебного предмета является освоение обучающимися с расстройствами аутистического спектра, осложненными легкой умственной отсталостью системы простейших двигательных координаций, физических качеств и умений; формирование положительной мотивации к учению, стимулирование речевой активности детей в условиях совместной спортивной, учебно-игровой деятельности; формирование элементарных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и спортом.

Программа обеспечивает достижение учащимися с интеллектуальными нарушениями следующих личностных, предметных результатов и базовых учебных действий. **Предметные результаты** **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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 инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Оценка достижения планируемых результатов

В целом оценка достижения обучающимися с РАС (8.3) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;
- самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процессе и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 2 класса) достижений обучающихся, определяющим фактором является возможность стимулирования их

учебной и практической деятельности, оказания положительного влияния на формирование жизненных компетенций обучающихся.

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - положительное отношение к окружающей действительности; - проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье); 	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - осознание себя как члена семьи - способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья); - проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье); - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе.

		<ul style="list-style-type: none"> - готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в паре –«учитель-ученик»; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками; - уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь; - изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды; - конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений; - уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкцией; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.); - работать с различным спортивным инвентарем; - активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной). 	<ul style="list-style-type: none"> - вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - 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.; - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.); - уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и помогать в его уборке после использования;
--------------	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - знать требования техники безопасности на уроках, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - знать основные правила поведения на уроках физической культуры и их соблюдать; - иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья; - знать основные строевые команды; - иметь представление о двигательных действиях - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях. - знать правила личной гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях; иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - знать и выполнять основные строевые команды; - знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

Процедуры итоговой и промежуточной аттестации

Урок физической

культуры для учащихся с расстройствами аутистического спектра обладает особенностями, обусловленными их возрастными возможностями, наличием основного дефекта и сопутствующих заболеваний, содержанием учебных задач, материально-технической базой, что определяет характер контрольно-оценочных материалов.

Формы текущего контроля

Дата	Контрольно-оценочная деятельность	
	Достаточный уровень	Минимальный уровень
I четверть		
	Передвижение в беге и ходьбе различными способами с изменением темпа и направления движения. Прыжки на месте и в длину с места. Прыжки через препятствия. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 50см).	Передвижение в беге и ходьбе с изменением темпа. Прыжки на месте и в длину с места. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 80см).
II четверть		
	Строевые упражнения на месте, комплекс ОРУ без предметов и с предметами с минимальной помощью наглядной и словесной инструкции. Ползание попластунски, стоя на четвереньках. Удержание равновесия на ограниченной опоре.	Строевые упражнения на месте, комплекс ОРУ без предметов и с предметами с помощью наглядной и словесной инструкции. Ползание. Удержание равновесия.
III четверть		
	Знание и соблюдение правил подвижных и спортивных игр. Активное участие в игровой деятельности.	Активное участие в игровой деятельности.
IV четверть		

	<p>Передвижение в беге и ходьбе различными способами с изменением темпа и направления движения. Прыжки на месте и в длину с места. Прыжки через препятствия. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 50см). Игры-эстафеты с элементами легкой атлетики, понимание правил и активное участие.</p>	<p>Передвижение в беге и ходьбе с изменением темпа. Прыжки на месте и в длину с места. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 80см). Игры-эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>
--	---	--

Критерии оценивания

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести, например:

- неточность отталкивания;
- нарушение ритма при выполнении двигательного действия;
- неправильное исходное положение;
- «заступ» при приземлении во время выполнения прыжка в длину.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную (грубую) ошибку при выполнении упражнения. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Примеры значительных (грубых) ошибок:

- старт не из требуемого исходного положения;
- отталкивание далеко от линии при выполнении прыжков в высоту, длину;
- асинхронность выполнения движений

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики (гимнастики), перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный

результат. При оценивании обучающихся, учитываются их индивидуальные возможности, уровень физического развития, а также двигательные возможности.

При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить также следующие критерии:

- степень овладения основами двигательных навыков;
- стремление учащегося достичь желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений;
- понимание специализированной терминологии;
- отношение к урокам физической культуры;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроках

Содержание учебного предмета.

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

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

выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира; особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность; боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки; ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;

специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмыслением их). Часто отмечаются непосредственные или отставленные по времени эхолалии; грубое нарушение

коммуникативной функции речи, низкая речевая активность; низкая сформированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации.

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

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

Срок реализации рабочей программы

Рабочая программа составляется на один учебный год, конкретизируется, уточняется после проведения диагностики обучающихся.

Продолжительность урока по физической культуре во 2 классе – 40 мин.

Формы организации учебных занятий

Основная форма организации учебных занятий – урок. Продолжительность урока со 2 по 4 классы составляет 40 минут.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная; групповая; парная; индивидуальная. **Содержание курса**

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Краткое содержание курса
1.	Теоретические сведения	4	Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарем. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.
2.	Лёгкая атлетика	46	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

3.	Гимнастика	23	<p><u>Построения и перестроения.</u></p> <p><u>Упражнения без предметов</u> (корректирующие и обще-развивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи;</p>
			<p>упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание;</p> <p>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; с обручами; с гимн. палками; с мячами;</p> <p>с гимн. лентами; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие;</p> <p>лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.</p>
4.	Подвижные и спортивные игры.	26	<p>Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча;</p> <p>игры с построениями и перестройками; игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p> <p>Футбол, пионербол, бадминтон.</p>

Тематическое планирование

2 класс

Дата проведения	Раздел, тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	БУД	Средства обучения(инвентарь)	ЭОР
I - четверть -24 часа						
	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: ходьба; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	2	Активные действия - ходьба	поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе(учитель - ученик, ученик - ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале,	Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/
	Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч»	1	Активные игровые действия		Мяч	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном	2	Активные действия - бег.		Конусы, кегли	https://myschool.edu.ru/

	направлении.					
	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед	2	Активные действия-прыжки	школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями(инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать	Обручи	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: Прыжки в длину с места	2	Активные действия-прыжки		-	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: Прыжки через препятствия	2	Активные действия-прыжки		Различные горизонт. Препятствия	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	3	Активные игровые действия-метание		Малый мяч	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	3	Активные игровые действия-метание		Малый мяч	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед	3	Активные действия-прыжки		Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/

	Игры-эстафеты с	3	Активные
--	-----------------	---	----------

--	--

	элементами л/а		действия- бег,прыжки, метание	в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.		
II - четверть -24 часа						
	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1	Активные действия	поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик -ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с	Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну.	2	Активные действия	ученик –ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с	Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	3	Активные действия-	принятые ритуалы социального взаимодействия с		https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной	2	Активные действия	одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и	Гимн. палки, набивные мячи (1кг)	https://myschool.edu.ru/

	мяч 1кг)					
	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	2	Активные действия	понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности,	Гимн. Маты	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	2	Активные действия		Мягкие модули	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	2	Активные действия		Гимн. стенка, скамейка	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: упражнения в равновесии	2	Активные действия		Гимн. Скамейка	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: упражнения с фитболами	2	Активные действия на мячах		Фитболы на каждого ребёнка	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг)	2	Активные действия		Гантели (0,5кг)	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: упражнения с гимн. лентами	2	Активные действия		Гимн. Ленты	https://myschool.edu.ru/

	Подвижные игры-	1	Активные		Обручи, мячи,	https://myschool.edu.ru/
--	-----------------	---	----------	--	---------------	---

	эстафеты с элементами гимнастики	игровые действия	контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	гимн. маты, мягкие модули	
--	----------------------------------	------------------	---	---------------------------	--

		III - четверть -27 часов				
	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик –ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки	https://myschool.edu.ru/
	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»	1	Активные действия		Мяч	https://myschool.edu.ru/
	Подвижные игры: Игры с элементами обще-развивающих упражнений «Мы — солдаты»	1	Активные действия		-	https://myschool.edu.ru/
	Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь-далше будешь»	1	Активные действия		-	https://myschool.edu.ru/
	Подвижные игры: игры	1	Активные		Ленточки	https://myschool.edu.ru/

	с элементами бега «Хвостики»		действия	инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и		
	Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали - тот и ловит»	1	Активные игровые действия		Мячи разных размеров	https://myschool.edu.ru/
	Коррекционные игры: с метанием «Метко в цель»	1	Активные Действия		Малые мячи	https://myschool.edu.ru/
	Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением	3	Активные действия-прыжки		Футбольные мячи	https://myschool.edu.ru/
	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра	2	Активные действия на мячах		Футбольные мячи	https://myschool.edu.ru/
	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу	3	Активные действия на мячах		Волейбольные мячи	https://myschool.edu.ru/
	Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра	2	Активные игровые действия		Волейбольный мяч	https://myschool.edu.ru/

	Бадминтон. Правила	1	Активные		Ракетки, воланы	https://myschool.edu.ru/
--	--------------------	---	----------	--	-----------------	---

	игры. Захват ракетки. Имитация ударов		действия	организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.			
	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами	2	Активные действия		Ракетки, воланы	https://myschool.edu.ru/	
	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	2	Активные игровые действия		Ракетки, воланы	https://myschool.edu.ru/	
	Бадминтон. Упрощенная игра	2	Активные действия-прыжки		Ракетки, воланы		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	3	Активные действия-прыжки		Мячи: футбольные, волейбольные		
IV - четверть -24 часа							
	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по л/а.	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки	https://myschool.edu.ru/	
	Строевые упражнения. Построение в шеренгу,	1	Активные действия		-	https://myschool.edu.ru/	

	колонну, парами			<p>коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик –ученик, учитель – класс);</p> <p>использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе);</p> <p>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;</p>		
	Строевые упражнения. Размыкание, смыкание	1	Активные действия	-	https://myschool.edu.ru/	
	Легкая атлетика: ходьба, разновидности ходьбы	1	Активные действия - ходьба		https://myschool.edu.ru/	
	Легкая атлетика: ходьба с изменением скорости и направления	2	Активные действия-прыжки	Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/	
	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	2	Активные действия-бег	Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/	
	Легкая атлетика: высокий старт, бег по сигналу на скорость.	2	Активные действия-бег	Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/	
	Легкая атлетика: прыжки в длину с места	2	Активные действия	-	https://myschool.edu.ru/	

	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	2	Активные действия- прыжки		Скамейка и др. препятствия	https://myschool.edu. ru/
--	---	---	---------------------------------	--	-------------------------------	--

	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	2	Активные действия метание	договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	Мяч малый	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность отскока от стены	2	Активные действия		Малые мячи	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	2	Активные действия		Малые мячи	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: броски набивного мяча (1кг) двумя руками махом сверху, снизу	2	Активные действия		Набивные мячи (1кг)	
	Игры-эстафеты с элементами л/а	2	Активные действия		Малые мячи, набивные мячи	

3 класс

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 часа в неделю; 102 часа в году)

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

Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы):

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"

Общая характеристика предмета

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

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

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

- особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;
- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
- ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;
- специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмысливанием их). Часто отмечаются непосредственные или отставленные по времени эхолалии; грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;
- низкая сформированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации.

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

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

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с 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.

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

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

Задачи:

- поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; □ формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

Срок реализации рабочей программы

Рабочая программа составляется на один учебный год, конкретизируется, уточняется после проведения диагностики обучающихся.

Предметные результаты Минимальный
уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять строевые команды по словесной и наглядной инструкции;
- иметь представление о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений без предметов и с предметами;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Оценка достижения планируемых результатов

В целом оценка достижения обучающимися с РАС (8.3) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Подходы к оцениванию определены примерной АООП образования обучающихся с РАС (8.3) школы 755 «Региональный центр аутизма».

При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;
- самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процессе и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 3 класса) достижений обучающихся, определяющим фактором является возможность стимулирования их учебной и практической деятельности, оказания положительного влияния на формирование жизненных компетенций обучающихся.

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - положительное отношение к окружающей действительности; - проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, 	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - осознание себя как члена семьи - способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья); - проявление самостоятельности
------------	--	--

	<p>школе);</p>	<p>в выполнении простых учебных заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье); - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе. - готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.
--	----------------	--

Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в паре –«учитель-ученик»; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками; - уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь; - изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды; - конструктивно взаимодействовать с окружающими.
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы 	<ul style="list-style-type: none"> - вести подсчёт при выполнении

	<p>физических упражнений под руководством учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений; - уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкцией; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.); - работать с различным спортивным инвентарем; - активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной). 	<p>комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - 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.; - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.); - уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и
--	---	--

		<p>помогать в его уборке после использования;</p> <p>- активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).</p>
--	--	---

Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - знать требования техники безопасности на уроках, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - знать основные правила поведения на уроках физической культуры и их соблюдать; - иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья; - знать основные строевые команды; - иметь представление о двигательных действиях; - знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. - знать правила личной гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях; иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - знать и выполнять основные строевые команды; - знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
----------------	--	---

Процедура итоговой и промежуточной аттестации Оценка достижения планируемых результатов

В третьем классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики (гимнастики), перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. При оценивании обучающихся, учитываются их индивидуальные возможности, уровень физического развития, а также двигательные возможности.

При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить также следующие критерии: - степень овладения основами двигательных навыков;

- стремление учащегося достичь желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений;
- понимание специализированной терминологии;
- отношение к урокам физической культуры;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроках.

Формы текущего контроля

Дата	Контрольно-оценочная деятельность	
	Достаточный уровень	Минимальный уровень
I четверть		
	<p>Передвижение в беге и ходьбе различными способами с изменением темпа и направления движения.</p> <p>Прыжки на месте и в длину с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 70см).</p>	<p>Передвижение в беге и ходьбе с изменением темпа. Прыжки на месте и в длину с места. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 70см).</p>
II четверть		
	<p>Строевые упражнения на месте, комплекс ОРУ без предметов и с предметами с минимальной помощью наглядной и словесной инструкции. Ползание по-пластунски, стоя на четвереньках. Удержание равновесия на ограниченной опоре.</p>	<p>Строевые упражнения на месте, комплекс ОРУ без предметов и с предметами с помощью наглядной и словесной инструкции. Ползание. Удержание равновесия.</p>
III четверть		
	<p>Знание и соблюдение правил подвижных и спортивных игр. Активное участие в игровой деятельности.</p>	<p>Активное участие в игровой деятельности.</p>

IV четверть

	<p>Передвижение в беге и ходьбе различными способами с изменением темпа и направления движения.</p> <p>Прыжки на месте и в длину с места и с разбега. Прыжки через препятствия.</p>	<p>Передвижение в беге и ходьбе с изменением темпа. Прыжки на месте и в длину с места. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 80см). Участие в играх-эстафетах с</p>
	<p>Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 50см). Игрыэстафеты с элементами легкой атлетики, понимание правил и активное участие.</p>	<p>элементами легкой атлетики.</p>

Критерии оценивания

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести, например:

- неточность отталкивания;
- нарушение ритма при выполнении двигательного действия;
- «заступ» при отталкивании во время выполнения прыжка в длину с места и с разбега.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную (грубую) ошибку при выполнении упражнения. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Примеры значительных (грубых) ошибок:

- старт не из требуемого исходного положения;
- отталкивание далеко от линии разметки при выполнении прыжков в длину; - асинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если учащийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший свой результат.

В качестве примеров заданий можно предложить:

Бег (100 м.)

Бег (1000 м.)

Вис/Подтягивание на перекладине

Прыжки в длину с места

Подъем тулowiща в сед из положения лежа

Содержание учебного предмета 3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Краткое содержание
1.	Теоретические сведения	4	Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.
2.	Лёгкая атлетика	46	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
3.	Гимнастика	23	Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие 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 обручами; с гимн. палками; с мячами; с гимн. лентами; 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.
4.	Подвижные и спортивные игры.	29	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. Футбол, пионербол, баскетбол, бадминтон.

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

Дата прове - дения	Раздел, тема	Кол -во часо в	Виды учебной деятельно сти	БУД	Средства обучения(и нвентарь)	ЭОР
I - четверть -24 часа						
	Теоретическ ие сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений этических нормах правилах поведения	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки	https://mysch_ool.edu.ru/
	Легкая атлетика: ходьба; разновиднос ти ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	3	Активные действия - ходьба	современном обществе; вступать в контакт работать в коллективе(учи ль - ученик ученик - ученик	Зрительные ориентиры	https://mysch_ool.edu.ru/

	Легкая атлетика: бег в медленном и быстро м	2	Активные действия - бег.	учитель класс);использовать принятые ритуалы социального	Конусы, кегли, кубики	https://myschool.edu.ru/
--	---	---	--------------------------	--	-----------------------	---

	темпе. Бег в заданном направлении.			взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе);слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и		
	Легкая атлетика: Прыжки длину места. в с	3	Активные действия-прыжки	-	https://myschool.edu.ru/	
	Легкая атлетика: Прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной и двумя.	2	Активные действия-прыжки	Обручи, горизонт.препятствия (барьеры, скамейка)	https://myschool.edu.ru/	
	Легкая атлетика: прыжок длину разбега (5шагов) в с 6	4	Активные действия-прыжки	Зрительные ориентиры: (разметка,гимн. мат)	https://myschool.edu.ru/	

	Метание малого мяча в цель (d- 50см)	3	Активные игровые действия- метание	изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве	Малый мяч, мишень	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	3	Активные игровые действия- метание		Малый мяч	https://myschool.edu.ru/
	Игры-	3	Активные		Горизонт.п	

	эстафеты с элементами л/а		действия- бег, прыжки, метание	спортзала; работать с учебными принадлежностя ми(инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	репятствия, обручи, кегли, конусы, малые мячи	
II - четверть -24 часа						

	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений этических нормах правилах поведения	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: строевые упражнения – размыкание и смыкание приставными шагами	2	Активные действия	современном обществе; вступать в контакт работать в коллективе	Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/

	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	2	Активные действия	(учитель - ученик, ученик - ученик, ученик – ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в		https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обручи, набивной мяч 2кг)	3	Активные действия	Гимн. палки, набивные мячи (1кг)		https://myschool.edu.ru/

	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики: кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги, с опорой ног на гимн.стенку.	3	Активные действия	спортзале, школе);слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;добро желательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;договариваться и изменять свое	Гимн. маты, гимн.стенка	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	2	Активные действия	Мягкие модули	https://myschool.edu.ru/	
	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	2	Активные действия	Гимн. стенка, скамейка	https://myschool.edu.ru/	
	Гимнастика: упражнения в равновесии	2	Активные действия	поведение с учетом поведения других	Гимн. Скамейка	https://myschool.edu.ru/
	Гимнастика: упражнения с фитболами	2	Активные действия на мячах	других участников	Фитболы на каждого ребёнка	https://myschool.edu.ru/

	Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг)	2	Активные действия	спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	Гантели (0,5кг)	https://myschol.edu.ru/
	Гимнастика: упражнения с гимн. лентами	2	Активные действия	Гимн. Ленты		
	Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики	1	Активные игровые действия	Обручи, мячи, гимн. маты, мягкие модули		

III - четверть -29 часов

	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках физической	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки	https://myschol.edu.ru/
--	---	---	--------	--	--------------------------------------	---

	культуры. Виды спортивных игр			правилах поведения в современном обществе;		
--	-------------------------------	--	--	--	--	--

	Коррекционные игры: «Класс смирино», «Слушай сигнал»	1	Активные действия	вступать в контакт в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - ученик, ученик, ученик - класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия одноклассникам и учителем с спортзале, и школе); слушат в понимать инструкцию учебному	-	https://myschool.edu.ru/
	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы — солдаты», «Запрещенное движение»	1	Активные действия	заданию разны видах и деятельности быту; сотрудничать ск взрослыми сверстниками разных социальных	-	https://myschool.edu.ru/
	Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь дальше будешь»	1	Активные действия	и	-	https://myschool.edu.ru/
	Подвижные игры с элементами бега: «Салкивыручалки»,	1	Активные действия	и	Ленточки	https://myschool.edu.ru/

	«Хвостики», «Невод»				
--	------------------------	--	--	--	--

	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча «Кого назвали - тот и ловит»	1	Активные игровые действия	<p>ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</p> <p>договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве</p>	Мячи разных размеров	https://myschool.edu.ru/
	Подвижные игры с метанием: «Попади в мяч», «Выбивалы»	1	Активные действия	<p>договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве</p>	Малые мячи	https://myschool.edu.ru/
	Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижение	2	Активные действия	<p>спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;</p>	Футбольные мячи	https://myschool.edu.ru/
	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра	2	Активные действия с мячами	активно участвовать в	Футбольные мячи	https://myschool.edu.ru/

	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг	2	Активные действия с мячами	деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия	Волейбольн ые мячи	https://mysch ool.edu.ru/
--	--	---	----------------------------------	---	-----------------------	--

	другу			одноклассников.		
	Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра	2	Активные игровые действия		Волейбольн ый мяч	https://mysch ool.edu.ru/
	Баскетбол. Правила игры. Стойка баскетболист а. Передачи мяча в парах.	2	Активные действия с мячами		Баскетболь ный мяч	https://mysch ool.edu.ru/
	Баскетбол. Ведение мяча на месте и с прдвижение м.	2	Активные действия с мячами		Баскетболь ный мяч	https://mysch ool.edu.ru/
	Баскетбол. Броски в цель (мишень, обруч, щит, кольцо)	2	Активные действия с мячами		Баскетболь ный мяч	https://mysch ool.edu.ru/

	Баскетбол. Подвижная игра «Мяч капитану», «10 передач»	1	Активные действия с мячами		Баскетбольный мяч	https://myschool.edu.ru/
	Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов	1	Активные действия		Ракетки, воланы	https://myschool.edu.ru/

	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами	2	Активные действия		Ракетки, воланы	https://myschool.edu.ru/
	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	2	Активные игровые действия		Ракетки, воланы	https://myschool.edu.ru/
	Бадминтон. Упрощенная игра	2	Активные игровые действия		Ракетки, воланы	
IV - четверть -24 часа						

упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами.		действия	ученик, учитель в – класс); использовать принятые ритуалы социального		
--	--	----------	---	--	--

	Легкая атлетика: ходьба, разновидности ходьбы, ходьба с изменением скорости и направления	1	Активные действия - ходьба	взаимодействия с одноклассниками и учителем в спортзале, школе; слушать понимая инструкцию учебному заданию разных видов деятельности в быту; сотрудничать с взрослыми сверстниками разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми договариваться изменять свое поведение учетом	Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	2	Активные действия-бег	взаимодействия с взрослыми сверстниками разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми договариваться изменять свое поведение учетом	Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: высокий старт, бег по сигналу на скорость 30м., челночный бег 4по10м	3	Активные действия-бег	взаимодействия с взрослыми сверстниками разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми договариваться изменять свое поведение учетом	Зрительные ориентиры	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: прыжки в длину с места	2	Активные действия-прыжки		-	https://myschool.edu.ru/

	Легкая атлетика: прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной и двумя	2	Активные действия-прыжки	поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	Скамейка и др. препятствия	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: прыжок длину разбега (5шагов) в с 6	3	Активные действия-прыжки	спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	Зрительные ориентиры (разметка)	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	2	Активные действияметание	спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	Малые мячи	https://myschool.edu.ru/
	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	2	Активные действия	спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	Малые мячи	https://myschool.edu.ru/

	Легкая атлетика: броски набивного мяча (1-2кг) двумя руками махом сверху из-за головы, снизу	2	Активные действия		Набивные мячи (1кг)	https://myschool.edu.ru/
	Игры эстафеты с элементами л/а	2	Активные действия		Малые мячи, набивные мячи, горизонт.препятствия	

4 КЛАСС

Формирование представлений о физической культуре.

Подготовка к уроку физической культуры. Правила поведения на уроке физкультуры. Правила безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем. Дидактическая игра «Правильно и неправильно». Социальная история «Играем вместе». Выбор игры путем использования считалочки, путем голосования. Диалог при выборе и обсуждении игры. Деление на команды по жребию, при помощи считалочки, по желанию участников. Командные игры. Капитан команды. Спортивные игры. Виды спорта. Одежда и инвентарь для спорта. Правила отдельных игр.

Легкая атлетика.

Построение, виды построения. Построение по инструкции учителя, выбранного одноклассника. Размыкание шеренги. Повороты в шеренге направо и налево. Расчет на «первый- второй». Ходьба медленным шагом, ходьба быстрым шагом, изменение скорости при ходьбе. Изменение направления и скорости ходьбы, Ходьба с движениями рук по подражанию и на счет. Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой».

Бег на месте. Бег трусцой. Бег с ускорением. Бег на скорость. Бег с препятствиями, бег с изменением направления с опорой на ориентиры.

Прыжки на месте. Прыжки вперед, прыжки в сторону. Прыжки в высоту. Прыжки через веревку. Прыжки через скакалку. Прыжки с разбега.

Гимнастика.

Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирования правильной осанки. Тренировка дыхания. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку. Упражнения на развитие пространственной ориентировки. Упражнения для развития точности движений. Упражнения с обручем.

Подлезание под препятствием высотой до 1 м. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей. Ходьба по скамейке парами, ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Перенос различных предметов разного веса.

Спортивные игры.

Правила игр. Подвижные игры «Догонялки», «Салки», «Жмурки», «Съедобное-несъедобное», «Вышибалы», «Море волнуется раз», «Пионербол», «Бадминтон», «Светофор», «Гигантские шаги», «Классики», «Веселые старты», »Меткий бросок», «Бой петухов», «Метание в цель» (мишень с мячами с липучками). Элементы игры в футбол, баскетбола.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения происходит усвоения **личностных результатов** к моменту завершения обучения в четвертом классе:

- Принятие роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Формирование интереса к занятиям физической культуры;
- Формирование способности к осмыслинию социального окружения, переноса полученных навыков в новой ситуации, свободной ситуации;
- Усвоение социально -коммуникативных навыков и навыков сотрудничества как основу для усвоения двигательного и культурного опыта;
- Перенос освоенных навыков в новую ситуацию, использование в повседневной жизни и в досуге.

Предметные результаты определяются применительно к каждому году обучения, делятся в зависимости от дифференциации на минимальном и достаточном:

Минимальный уровень:

- Готовится к уроку физической культуры с помощью учителя;
- Знает правил безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем;
- Группирует изображения с правильным и неправильным поведением на уроках физической культуры при помощи учителя;
- Знает некоторые названия и спортивный инвентарь для наиболее известных видов спорта;
- Имеет представления о правилах поведения в процессе участия в командных спортивных играх;
- Использует разные виды построения;
- Использует разные виды ходьбы;
- Использует разные виды бега;
- Использует разные виды прыжков;
- Выполняет упражнения с гимнастическими палками, на формирования правильной осанки;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем, со скакалкой;
- Участвует в выполнении упражнений по парам при организующей помощи учителя;
- Участвует в некоторых видах спортивных игр при организующей помощи учителя.

Достаточный уровень:

- Готовится к уроку физической культуры самостоятельно или с минимальной помощью учителя;
- Знает правил безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем;
- Группирует изображения с правильным и неправильным поведением на уроках физической культуры;
- Знает названия и спортивный инвентарь для наиболее известных видов спорта;
- Имеет представления о правилах поведения в процессе участия в командных спортивных играх;
- Использует считалки при делении на команды;
- Имеет представления о составе команды, роли игроков;

- Использует разные правила построения, виды построения;
- Размыкает шеренгу по образцу;
- Использует разные виды ходьбы;
- Использует разные виды бега;
- Использует разные виды прыжков;
- Лазает по гимнастической стенке вверх-вниз;
- Ползает на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке;
- Выполняет упражнения с гимнастическими палками, на формирования правильной осанки;
- Выполняет упражнения на дыхание;
- Выполняет упражнения с обручем, со скакалкой;
- Участвует в выполнении упражнений по парам;
- Перенос различных предметов разного веса;
- Участвует в выполнении правил игр;
- Участвует в некоторых видах спортивных игр при организующей помощи учителя;
- Выбирает игру при обсуждении с одноклассниками;
- Рассказывает о правилах выбранной игры с опорой на наглядность;
- Поддерживает диалог о игре;
- Использует нужные речевые обороты в процессе обсуждения результатов игры (поздравляет, принимает поздравления, использует средства невербальной коммуникации и др.);
- Выражает отношение к результатам игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

4 класс

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	ЭОР			
				Формирование представлений о физической культуре			
1	Спорт. Виды спорта	9	Подготовка к уроку физической культуры. Правила поведения на уроке физкультуры. Правила безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем. Виды спорта. Инвентарь и атрибуты разных видов спорта. Правильное размещение инвентаря перед началом занятия, игры. Значение спорта для жизни человека.	https://myschool.edu.ru/			
2	Здоровый образ жизни и спорт в жизни человека	10	Дидактическая игра «Правильно и неправильно». Социальная история «Играем вместе». Выбор игры путем использования считалочки, путем голосования. Диалог при выборе и обсуждении игры. Деление на команды по жребию, при помощи считалочки, по желанию участников. Командные игры. Капитан команды. Спортивные игры. Виды спорта. Одежда и инвентарь для спорта. Правила отдельных игр.	https://myschool.edu.ru/			
Легкая атлетика							

3	Легкая атлетика.	10	Построение, виды построения. Построение	https://myschool.edu.ru/
	Построение, ходьба, бег		по инструкции учителя, выбранного одноклассника. Размыкание шеренги. Повороты в шеренге направо и налево. Расчет на «первый- второй». Ходьба медленным шагом, ходьба быстрым шагом, изменение скорости при ходьбе. Изменение направления и скорости ходьбы, Ходьба с движениями рук по подражанию и на счет. Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	
4	Легкая атлетика. Бег, прыжки	15	Бег на месте. Бег трусцой. Бег с ускорением. Бег на скорость. Бег с препятствиями, бег с изменением направления с опорой на ориентиры. Прыжки на месте. Прыжки вперед, прыжки в сторону. Прыжки в высоту. Прыжки через веревку. Прыжки через скакалку. Прыжки с разбега.	https://myschool.edu.ru/
Гимнастика				

6	Гимнастика. Гимнастические упражнения	15	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирования правильной осанки. Тренировка дыхания. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку. Упражнения на развитие пространственной ориентировки.</p>	https://myschool.edu.ru/
---	--	----	--	---

			Упражнения для развития точности движений. Упражнения с обручем.	
	Гимнастика. Упражнения на координацию движений и использование мячей	15	<p>Разминка с использованием упражнений на скорость, темп, баланс. Подлезание под препятствием высотой до 1 м. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей. Ходьба по скамейке, ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Перенос предметов разной формы и разного веса. Словесный отчет о проведенной разминке. Использование команд и жестов при проведении разминки. Игры с мячом. Настольный теннис. Элементы большого тенниса (отбивание мяча ракеткой).</p>	https://myschool.edu.ru/

Спортивные игры

	Подвижные игры	25	<p>Правила игр. Выбор игры. Подвижные игры. Деление на команды. Выбор капитана.</p> <p>Рассказ о правилах игры, в том числе с использованием визуальных опор.</p> <p>Примерные игры; «Колдунчики», «Салки», «Жмурки», «Классики», «Съедобноенесъедобное», «Вышибалы», «Море волнуется раз», «Светофор», «Гигантские шаги», «Классики», «Веселые старты», «Меткий бросок», «Бой петухов», «Метание в цель» (мишень с мячами с липучками). Элементы игры в футбол, баскетбола, большой теннис, настольный теннис, кегли, кольцеброс, пионербол,</p>	https://myschool.edu.ru/
			летающая тарелка и др.	
	Итого	99		https://myschool.edu.ru/

Календарно-тематическое планирование

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся
Формирование представлений о физической культуре				

1	Спорт. Виды спорта	9	<p>Подготовка к уроку физической культуры. Правила поведения на уроке физкультуры. Правила безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем.</p> <p>Виды спорта. Инвентарь и атрибуты разных видов спорта.</p> <p>Правильное размещение инвентаря перед началом занятия, игры.</p> <p>Значение спорта для жизни человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Переодевается на урок; - Понимает, следует правилам поведения на уроке; - Знает основные виды спорта; - Классифицирует спортивную одежду и инвентарь в зависимости от вида спорта; - Называет, показывает спортивную обувь; - Рассказывает о некоторых видах спорта с опорой на иллюстрацию; - Рассказывает о прошедшей игре при организующей помощи учителя; - Играет в некоторые спортивные игры; - Проводит разминку перед началом игры при организующей помощи учителя; - Участвует в разминке перед началом спортивных игр.
2	Здоровый образ жизни и спорт в жизни человека	10	<p>Дидактическая игра «Правильно и неправильно». Социальная история «Играем вместе». Выбор игры путем использования считалочки, путем голосования. Диалог при выборе и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Переодевается на урок; - Понимает, следует правилам поведения на уроке; - Имеет представления о здоровом образе жизни, отвечает на вопросы учителя;

		<p>обсуждении игры. Деление на команды по жребию, при помощи считалочки, по желанию участников. Командные игры. Капитан команды. Спортивные игры. Виды спорта. Одежда и инвентарь для спорта. Правила отдельных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет по подражанию упражнения гимнастики, разминки; - Составляет последовательность упражнений для утренней гимнастики, разминки при помощи визуальных опор; - Выбирает игру из нескольких; - Участвует в выборе игры при принятии общего решения; - Использует принятые речевые обороты в процессе планирования и завершения завершенной игры.
Легкая атлетика			

3	Легкая атлетика. Построение, ходьба, бег	10	<p>Построение, виды построения. Построение по инструкции учителя, выбранного одноклассника. Размыкание шеренги. Повороты в шеренге направо и налево. Расчет на «первый- второй». Ходьба медленным шагом, ходьба быстрым шагом, изменение скорости при ходьбе. Изменение направления и скорости ходьбы. Ходьба с движениями рук по подражанию и на счет. Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Переодевается на урок; - Понимает, следует правилам поведения на уроке; - Понимает инструкцию по построению, строится, используя разные способы построения; - Строится в шеренгу; - Строится по парам; - Размыкает шеренгу по инструкции учителя; - Ходит с изменением направления; - Ходит с изменением темпа шагов; - Ходит в заданном направлении, меняет направление ходьбы; - Изменяет положение рук по инструкции при ходьбе; - По инструкции поворачивается направо, налево; - Перешагивает препятствия при ходьбе; - Останавливается при ходьбе по инструкции; - Дает речевое описание движению (направление, количество шагов) для одноклассников.
---	--	----	--	--

4	Легкая атлетика. Бег, прыжки	15	<p>Бег на месте. Бег трусцой. Бег с ускорением. Бег на скорость. Бег с препятствиями, бег с изменением направления с опорой на ориентиры. Прыжки на месте. Прыжки вперед, прыжки в сторону. Прыжки в высоту. Прыжки через веревку. Прыжки через скакалку. Прыжки с разбега.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Переодевается на урок; - Понимает, следует правилам поведения на уроке; - Бежит на месте; - Бежит вперед с разным темпом; - Бежит назад; - Бежит трусцой; - Бежит, оббегая препятствия; - Прыгает на двух ногах и на одной ноге; - Прыгает на месте; - Прыгает на двух ногах вперед; - Прыгает вперед с разбега; - Прыгает через начертченную линию; - Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу; - Прыгает в длину; - Прыгает в высоту; - Чередует бег и ходьбу; - Чередует бег и прыжки; - Чередует прыжки и ходьбу по показу и инструкции учителя.
Гимнастика				

6	Гимнастика. Гимнастические упражнения	15	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирования правильной осанки. Тренировка дыхания. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку. Упражнения на развитие пространственной ориентировки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Переодевается на урок; - Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; - Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; - По инструкции и показу выполняет упражнения с гимнастическими палками; - По инструкции и показу выполняет упражнения со скакалкой; - Ползает по скамейке разными способами; - По инструкции и показу выполняет дыхательные упражнения;
---	--	----	--	---

			<p>Упражнения для развития точности движений. Упражнения с обручем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - В рамках игр и упражнений подлезает под гимнастическую палку, перешагивает гимнастическую палку; - Ползает, подтягиваясь на руках, по гимнастической скамье; - Озвучивает упражнения для одноклассников; - Считает, отсчитывая нужное количество выполнения упражнения, в том числе используя визуальные опоры.
--	--	--	---	--

	Гимнастика. Упражнения на координацию движений и использование мячей	15	Разминка с использованием упражнений на скорость, темп, баланс. Подлезание под препятствием высотой до 1 м. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей. Ходьба по скамейке, ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Перенос предметов разной формы и разного веса. Словесный отчет о проведенной разминке. Использование команд и жестов при проведении разминки. Игры с мячом. Настольный теннис. Элементы большого тенниса (отбивание мяча ракеткой).	<ul style="list-style-type: none"> - Переодевается на урок; - Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; - Показывает, повторяет за учителем упражнения из разминки; - Проводит разминку; - Дает словесный отчет о проведенной разминке; - Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; - Берет мячи с учетом их величины (одной или двумя руками); - Бросает, катит мячи в заданном направлении, перемещая их одной рукой и двумя руками; - Сбивает мячом кегли, мягкие модули на расстоянии 3-5 м; - Бросает баскетбольный мяч в кольцо; - Бросает теннисный мяч в цель; - Отбивает мяч руками, ракеткой; - Играет в игры с мячами; - Перемещается в нужном направлении по гимнастической стенке.
--	---	----	---	---

Спортивные игры

Подвижные игры	25	Правила игр. Выбор игры. Подвижные	- Переодевается на урок;
----------------	----	------------------------------------	--------------------------

		<p>игры. Деление на команды. Выбор капитана.</p> <p>Рассказ о правилах игры, в том числе с использованием визуальных опор.</p> <p>Примерные игры; «Колдунчики», «Салки», «Жмурки», «Классики», «Съедобноенесъедобное», «Вышибалы», «Море волнуется раз», «Светофор», «Гигантские шаги», «Классики», «Веселые старты», «Меткий бросок», «Бой петухов», «Метание в цель» (мишень с мячами с липучками). Элементы игры в футбол, баскетбола, большой теннис, настольный теннис, кегли, кольцеброс, пионербол, летающая тарелка и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; - Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; - Выбирает игру из нескольких; - Играет в подвижные и спортивные игры; - Понимает и принимает роли в игре; - Рассказывает о правилах игры; - Использует принятые речевые обороты при планировании, участии и обсуждении игры
	Итого	99	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	10 шт.
2	Мячи баскетбольные	15 шт.
3	Мячи набивные	10 шт.
4	Мячи футбольные	3 шт.
5	Скакалки	10 шт.
6	Лыжи на ботинках	30 пар
7	Лыжи на мягких креплениях	30 пар
8	Лыжные ботинки	30 пар
9	Маты	2 шт.
10	Гранаты	8 шт.
11	Мячи для метания	3 шт.
12	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
13	Стенка гимнастическая	6 пролётов
14	Гантели - 0,3 и 0,5 кг	6 шт.
15	Волейбольная сетка	1 шт.
16	Рулетка измерительная	1 шт.

1. Электронные методические пособия

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/>

2. Электронные образовательные ресурсы:

1. Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>

2. ФГИС Моя Школа: <https://myschool.edu.ru>

3. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>