Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Мулымская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании Методического советаПротокол№1от"31"августа 2023г. | СОГЛАСОВАНОна заседании Педагогического советаПротокол№1от"31"августа2023г. | УТВЕРЖДЕНОДиректором школы Приказом №382-од от"31"августа 2023г. |

 **АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **ВАРИАНТ 4.3**

 **НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **Учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

(для 3 класса)

 Составила:

 Учитель: Журавлева Е.А.

п.Мулымья 2023

***Пояснительная записка.***

#  Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» соответствует Федеральной адаптированной рабочей программе для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура», включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

 Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

 Основные задачи изучения предмета:

 Разнородность состава обучающихся 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 обучающегося 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.

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 педагогического работника;

-выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

-самостоятельное выполнение упражнений;

-занятия в тренирующем режиме;

-развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа в год (34 недели по 3 часа в неделю).

**Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

1.Знания о физической культуре:

а) физическая культура: формирование первоначальных знаний в области физической культуры, физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека, физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания, правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию педагогического работника, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой;

б) физические упражнения: физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств, основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, физические упражнения и осанка, основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий, физическая нагрузка, противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам, подвижные игры и их разнообразие.

2. Способы физкультурной деятельности:

а) самостоятельные занятия, составление режима дня, выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой;

б) выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять;

в) самостоятельные игры и развлечения, участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

3. Физическое совершенствование:

а) физкультурно-оздоровительная деятельность: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

б) комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;

в) комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

г) комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности;

д) комплексы упражнений на развитие физических качеств;

е) комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук;

ж) комплексы дыхательных упражнений;

з) упражнения на расслабление (физическое и психическое);

и) упражнения на равновесие, на координацию.

4. Спортивно-оздоровительная деятельность:

а) гимнастика с основами акробатики;

б) организующие команды и приемы, построение друг за другом в любом порядке за педагогическим работником, построение круга в любом порядке вокруг учителя, построение в колонну и шеренгу по одному, по росту, построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх);

в) строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построения и перестроения, повороты на месте направо и налево, повороты на 90 градусов без разделений, размыкание и смыкание приставными шагами, ходьба на месте с остановкой на два счета, передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.

5. Основные положения и общеразвивающие упражнения:

а) основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища, седы;

б) основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении "сидя"; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия;

в) акробатические упражнения, упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, простейшие соединения разученных движений;

г) гимнастические упражнения прикладного характера, упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой;

д) упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища, удержание груза (150 - 200 г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь;

е) упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5 - 6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25 - 30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий;

ж) передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 - 25 градусов и с переходом на гимнастическую стенку;

з) упражнения с мячами: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля; высокое подбрасывание мяча без ловли, броски мяча друг другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом;

и) упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10 - 15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры "Быстро шагай - смотри не зевай", "Стой"). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30 - 40 см. Статические упражнения в основной стойке;

к) ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

6. Легкая атлетика:

а) упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба врассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице;

б) беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменой направления по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх;

в) прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10 - 15 см); прыжки в глубину с высоты 10 - 15 см; прыжки "через ручей" (15 - 20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;

г) броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами;

д) метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

7. Лыжная подготовка/конькобежная подготовка: строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъемы; спуски; торможение, игры на лыжах.

8. Подвижные и спортивные игры:

-на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию;

-на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту;

-на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию;

-на материале спортивных игр:

а) футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

б) баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину, перебрасывание мяча друг другу и через сетку;

-на материале легкой атлетики: развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно; развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений; развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 - 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

-на материале лыжной подготовки: развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов; развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций;

на материале плавания: развитие выносливости: повторное выполнение освоенных движений.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура**:

 В результате освоения содержания учебного предмета Адаптивная физическая культура у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет укрепляться здоровье, повышаться уровень физического, нравственного и социального развития, способности к обучению. Особая роль этого учебного предмета принадлежит профилактике вторичных отклонений физического развития, формированию у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) первоначальных умений саморегуляции, развитию потребности в занятиях физической культурой.

 В результате обучения слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, приобретут представления о разнообразии физических упражнений.

 Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба). У них будут развиваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие), будет формироваться потребность в двигательной активности, в выполнении физических упражнений в жизнедеятельности.

Обучающиеся освоят двигательные умения в соответствии с особыми возможностями здоровья, навыки зрительной пространственной ориентировки, научатся выполнять физические упражнения определенной направленности, использовать компенсаторные возможности в процессе двигательной деятельности. Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоят опыт участия в подвижных играх, организации своих движений с партнерами по игре, у них повысится мобильность.

 Слабовидящий обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладевает определенной системой знаний, умений и навыков:

1. Знания о физической культуре:

знаниями о физической культуре, режиме дня; основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;

знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;

знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, туловища, умениями их выполнять;

знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;

знаниями безопасного поведения на уроках физической культуры и в выполнении физических упражнений, умением его придерживаться.

2. Способы физкультурной деятельности:

умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

навыками участия в простых подвижных играх, умением их дифференцировать, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

3. Физическое совершенствование:

умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, на развитие функциональных возможностей зрения, мелкой моторики руки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

умением выполнять элементарные строевые команды и приемы;

умением выполнять элементарные акробатические упражнения;

умением выполнять гимнастические упражнения;

умением выполнять ритмичные упражнения, упражнения на равновесие, пространственную ориентировку;

умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;

умением понимать "схему тела"; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 |  Знания о физической культуре | В процессе обучения  |
| 2 | Гимнастика | 34 |  | 23 |
| 3 | Легкая атлетика | 32 |  | 25 |
| 4 | Лыжная/конькобежная подготовка | 20  |  | 9 |
| 5 | Игры | 16 |  | 6 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102 ч  |  0 | 63  |

***Поурочное планирование.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  | Количество часов | Контрольные работы | Практические работы |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. | 1 |  |  |
| 2 | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 |  |  |
| 3 | Понятия: колонна, шеренга, круг. | 1 |  |  |
| 4 | Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. | 1 |  |  |
| 5 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | 1 |  |  |
| 6 | Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг. Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 |  | 1 |
| 7 | Выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя). | 1 |  | 1 |
| 8 | Гимнастика для пальцев рук | 1 |  | 1 |
| 9 | Упражнения без предметов: -основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; | 1 |  | 1 |
| 10 | Упражнения без предметов: для расслабления мышц; для укрепления мышц шеи; | 1 |  | 1 |
| 11 | Упражнения без предметов: для укрепления мышц спины и живота; для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц туловища; | 1 |  | 1 |
| 12 | Упражнения без предметов: для мышц ног; мышц кистей рук и пальцев; на дыхание; | 1 |  | 1 |
| 13 | Упражнения без предметов: для формирования правильной осанки; упражнения на равновесие; для формирования правильной осанки и свода стопы; | 1 |  | 1 |
| 14 | Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: - «Пустое место»; - «Стрелки». | 1 |  |  |
| 15 | Игры для развития способности ориентирования в пространстве. | 1 |  |  |
| 16 | Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья; | 1 |  | 1 |
| 17 | Коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук | 1 |  |  |
| 18 | Комплексы общеразвивающих упражнений: - под музыкальное сопровождение; - на гимнастических ковриках | 1 |  | 1 |
| 19 | Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками; - флажками; - малыми обручами; - малыми мячами; - большим мячом; - набивными мячами (вес от 1 до 2 кг); | 1 |  | 1 |
| 20 | Упражнения с предметами - лазание и перелезание; на равновесие (на гимнастической скамье); | 1 |  | 1 |
| 21 | Упражнения с предметами - ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками; на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой; - ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках. | 1 |  | 1 |
| 22 | Упражнения с предметами в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). | 1 |  | 1 |
| 23 | Упражнения с предметами: ходьба по гимнастической скамейке; приставным шагом; с перешагиванием предметов; с высоким подниманием бедра; приставным шагом правое, левое; на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); | 1 |  | 1 |
| 24 | Упражнения с предметами- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз (выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз). | 1 |  | 1 |
| 25 | Упражнения с предметами выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; | 1 |  | 1 |
| 26 | Упражнения с предметами- - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя; 47 плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов; | 1 |  | 1 |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет. | 1 |  | 1 |
| 28 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |  | 1 |
| 29 | Переноска грузов и передача предметов, прыжки. | 1 |  | 1 |
| 30 | Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: - «Совушка-сова»; - «Два мороза»; - «Пустое место»; - «Стрелки»; - «Колокольчик»; - «Угадай предмет»; | 1 |  |  |
| 31 | Формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационных способностей. | 1 |  |  |
| 32 | Игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. | 1 |  |  |
| 33 | Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. | 1 |  | 1 |
| 34 | Комплексы общеразвивающих упражнений: - со скакалками; - с обручами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. | 1 |  | 1 |
| 35 | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических навыков. | 1 |  |  |
| 36 | Виды основных движений человека; - элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. | 1 |  |  |
| 37 | Понятие о начале ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега, с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. | 1 |  |  |
| 38 | Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 39 | Построения и перестроения, строевые упражнения: в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета; в колонну; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. При выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.). | 1 |  | 1 |
| 40 | Ходьба: по прямой линии; за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе); за учителем в колонне по одному в заданном направлении; в различных направлениях | 1 |  | 1 |
| 41 | Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; парами по кругу, взявшись за руки; с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости; | 1 |  | 1 |
| 42 | Ходьба на носках, на пятках; перекатом с пятки на носок; с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе. | 1 |  | 1 |
| 43 | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.; змейкой. | 1 |  | 1 |
| 44 | Хотьба в полуприседе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами; приставным шагом правое/левое плечо вперед. | 1 |  | 1 |
| 45 | Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: без предметов; в движении; в кругу; с флажками; с набивными мешочками; - со скакалкой; в парах; с кубиками. | 1 |  | 1 |
| 46 | Перебежки 15—20 м; медленный бег с сохранением правильной осанки; бег в колонне за учителем в заданном направлении. | 1 |  | 1 |
| 47 | Бег: на носках; бег в среднем темпе с переходом на ходьбу; чередование бега и ходьбы на расстоянии. | 1 |  | 1 |
| 48 | Бег на месте с высоким подниманием бедра; с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сеткуобегание стойки. | 1 |  | 1 |
| 49 | Медленный бег; непрерывный бег в среднем темпе; быстрый бег на скорость; чередование бега и ходьбы по сигналу. | 1 |  | 1 |
| 50 | Бег с высокого старта; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; на скорость; с низкого старта. | 1 |  | 1 |
| 51 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег. | 1 |  | 1 |
| 52 | Подвижные игры коррекционной направленности: «Найди своё место» (в шеренге и колонне); «Весёлые ракеты»; «Передача обручей по кругу»; «Уголёк». | 1 |  |  |
| 53 | Прыжки: на двух ногах на месте; на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. | 1 |  | 1 |
| 54 | Подпрыгивание вверх на месте; вверх с захватом висящего предмета (мяча); - вверх с касанием висящего предмета (мяча). | 1 |  | 1 |
| 55 | Прыжки в длину с места; на одной ноге на месте; - на одной ноге с продвижением вперед, в стороны; с высоты с мягким приземлением; в длину и высоту с шага.  | 1 |  | 1 |
| 56 | Прыжки в длину с небольшого разбега в длину; с прямого разбега в длину; - прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 57 | Прыжки способом «перешагивание»; на двух ногах из обруча в обруч; с ноги на ногу на заданное расстояние; через предметы толчком двумя ногами; запрыгивание на устойчивые низкие предметы; спрыгивание с низких устойчивых предметов. | 1 |  | 1 |
| 58 | Подвижные игры коррекционной направленности: - «Невод»; - «Мишка на льдине»; - «Повтори движение» и др. | 1 |  | 1 |
| 59 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; прием и передача мяча, флажков, палок: в шеренге, по кругу, в колонне. | 1 |  | 1 |
| 60 | Произвольное метание малых и больших мячей в игре; броски и ловля волейбольных мячей. | 1 |  | 1 |
| 61 | Метание колец на шесты; метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем. | 1 |  | 1 |
| 62 | Метание набивного мешочка снизу и сверху ведущей рукой, сверху правой и левой рукой; с места в горизонтальную цель; снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. | 1 |  | 1 |
| 63 | Метание с места: малого мяча в стенку правой и левой рукой; в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании; метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 1 |  | 1 |
| 64 | Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы; различными способами двумя руками; из исходного положения стоя двумя руками.  | 1 |  | 1 |
| 65 | Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность; с места в цель; с места в цель левой и правой руками; на дальность отскока от баскетбольного щита; на дальность с места. | 1 |  | 1 |
| 66 | Коррекционные игры: - «Повтори движение»; - «Овощи-фрукты»; - гимнастика для пальцев. | 1 |  |  |
| 67 | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах; одежда и обувь лыжника; подготовка к занятиям на лыжах.  | 1 |  |  |
| 68 | Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок; одежда и обувь лыжника; подготовка к занятиям на лыжах. | 1 |  |  |
| 69 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 |  |  |
| 70 | Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода; виды подъемов и спусков. | 1 |  |  |
| 71 | Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода; виды подъемов и спусков. | 1 |  |  |
| 72 | Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода; виды подъемов и спусков. | 1 |  |  |
| 73 | Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода; виды подъемов и спусков. | 1 |  |  |
| 74 | Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода; виды подъемов и спусков. | 1 |  |  |
| 75 | Предупреждение травм и обморожений; развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки. | 1 |  |  |
| 76 | Предупреждение травм и обморожений; развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки. | 1 |  |  |
| 77 | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. | 1 |  | 1 |
| 78 | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. | 1 |  | 1 |
| 79 | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. | 1 |  | 1 |
| 80 | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. | 1 |  | 1 |
| 81 | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. | 1 |  | 1 |
| 82 | Одежда и обувь конькобежца; подготовка к занятиям на коньках; правила поведения на уроках. | 1 |  |  |
| 83 | Основные части конька; предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. | 1 |  |  |
| 84 | Упражнение в зале: - снимание и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. | 1 |  | 1 |
| 85 | Упражнение в зале: - снимание и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. | 1 |  | 1 |
| 86 | Упражнение в зале: - снимание и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. | 1 |  | 1 |
| 87 | Элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; | 1 |  |  |
| 88 | Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). | 1 |  |  |
| 89 | Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). | 1 |  |  |
| 90 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча | 1 |  |  |
| 91 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. | 1 |  |  |
| 92 | Подвижные игры коррекционной направленности: - «Паровозик»; - «Задуй свечу»; - «Перебежки в парах»; - «Части тела»; - «Что пропало?».  | 1 |  |  |
| 93 | Подвижные игры коррекционной направленности: «Зайчики-пальчики»; - «Заяц, коза, гребешок, замок»; - «Гуси-лебеди»; - «У медведя во бору». | 1 |  |  |
| 94 | Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером; - игра на развитие точности движений; - упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |  | 1 |
| 95 | Упражнения на развитие скоростносиловых способностей ног; - развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. | 1 |  | 1 |
| 96 | Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; упражнения на релаксацию; - дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»; - дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». | 1 |  |  |
| 97 | Подвижные игры: - «Ловишки»; - «Волк во рву»; - «Охотники и зайцы»; - «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 98 | Подвижные игры: «С кочки на кочку»; - «Филин и пташки»; - «Платочек»; - «Бой петухов»; - «Ловишки-хвостики». | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения с мячом («Школа мяча»): - броски мяча об пол; - броски мяча об пол и ловля двумя руками; 66 - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча вверх с хлопком; - броски мяча снизу двумя руками о стену; - перебрасывание мяча снизу в парах; - броски мяча от груди двумя руками в парах; - броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах; - броски мяча о стену снизу двумя руками; - броски мяча о стену снизу двумя руками в цель; - броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.); | 1 |  | 1 |
| 100 | Упражнения с мячом («Школа мяча»): - удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой; - удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте; - удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении; 67 - удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо; - удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед; | 1 |  | 1 |
| 101 | Упражнения с мячом («Школа мяча»): подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо/влево; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением веред, вправо, влево.  | 1 |  | 1 |
| 102 | Упражнения с мячом («Школа мяча»): - пас ведущей ногой в воротики; - пас ведущей ногой в парах; - пас правой, левой ногой в воротики; - пас правой, левой ногой в парах. | 1 |  | 1 |
|  | Итого | 102 | 0 | 63 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 29.09.2022г. №7/22.

- Адаптивная физическая культура. Авторы: Айзман Р.И., Филиппова Ю.С., Бойко О.Я. Учебное пособие. Издательство КноРус 2022г.

- Методические рекомендации «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями. АВТОРЫ: Андреева И.Н. и Покровская И.А. Допущено экспериментальным научно - методическим советом АППО г. Санкт-Петербурга, 2014г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

(<https://clck.ru/33NMkR>), [http://www.teoriya.ru/fkvot/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/fkvot/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&sa=D&ust=1600363250672000&usg=AOvVaw3e7k_35sBczRGikqX2sE2a) , [http://www.infosport.ru](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.infosport.ru/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446938000&sa=D&ust=1600363250669000&usg=AOvVaw3X9eMITPH9yXp67UEGFwrd) , [http://www.elibrary.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.elibrary.ru/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446938000&sa=D&ust=1600363250669000&usg=AOvVaw3WEQqMvAncgR9hAq7Y6a8e), [http://www.libsport.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.libsport.ru/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&sa=D&ust=1600363250671000&usg=AOvVaw0Jb4nHxwxcRtyaLZg65Q8J) , <http://www.infosport.ru>