Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Мулымская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  Методического совета  Протокол№1  от"31"августа 2023г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании  Педагогического совета  Протокол№1  от"31"августа2023г. | УТВЕРЖДЕНО  Директором школы  Приказом№382-од  от"31"августа 2023г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВАРИАНТ 1**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

(для 4 класса)

Составила:

Учитель: Журавлева Е.А.

п.Мулымья 2023

**Пояснительная записка.**

# Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» соответствует Федеральной адаптированной рабочей программе для 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 4 классе отводится 102 часа в год (34 недели по 3 часу в неделю).

**Содержание учебного предмета Адаптивная физическая культура.**

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

1. Знания о физической культуре:

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

2. Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; 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.

3. Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

4. Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

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

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

5. Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

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

 Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах:

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

-знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**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).