

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования алтайского края
Муниципальное образование Третьяковского района Алтайского края
МКОУ «Корболихинская СОШ»

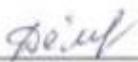
РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Дёмина Г.М.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Корболихинская СОШ"



Хрусталева А.С.
Приказ №76
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 4 класса
вариант I
(интеллектуальными нарушениями)
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Поломошнова Т.В.
учитель физической культуры
МКОУ «Корболихинская СОШ»

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в предметной области «Физическая культура» разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.

Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МКОУ «Корболихинская СОШ».

Учебного плана образовательной организации.

Цели и задачи обучения и коррекции

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с легкой 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 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

формирование умения принимать правильную осанку;

формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
формирование умения переносить несколько набивных мячей;
формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

В системе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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.

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Программа построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания в течение года, а далее дополнять их новыми сведениями.

Общая характеристика организации учебного процесса

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.

Технологии:

индивидуально - дифференцированного подхода;
здоровьесберегающие;
игровые;
личностно-ориентированные;
информационно-коммуникативные.

Методы обучения:

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

симметричные и асимметричные движения;

релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

игровой

воспитания личности;

взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Формы обучения:

По охвату детей в процессе обучения (коллективные; групповые; индивидуальные).

По месту организации (школьные, внеклассное мероприятие).

Традиционные (урок, предметные уроки).

Нетрадиционные формы обучения: уроки-соревнования; уроки-игры, товарищеские встречи, соревнования, т.д.

Основными видами деятельности по предмету являются:

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» (предметной области «Физическая культура») и является обязательной частью учебного плана.

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (предметной области «Физическая культура») в 4 классе (Вариант 1) выделяется 3 часа в неделю - 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;

проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные результаты освоения АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1), включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения.

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

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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;

производить 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 осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

участвовать 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;

совместно участвовать 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 применять их в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты по Адаптивной физической культуре обучающимися с легкой умственной отсталостью АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

Формирование базовых учебных действий, обучающихся с легкой умственной отсталостью (далее – БУД) реализуется в 4 классе (Вариант 1), что конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП и служит основой для разработки программ учебных дисциплин. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

Основная цель реализации деятельности по формированию БУД состоит в формировании школьника с легкой умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки и самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами формирования и развития БУД являются:

формирование мотивационного компонента учебной деятельности;

овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;

развитие умения принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать её результаты в опоре на организованную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих задач необходимо:

определить функции и состав БУД, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;

определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов.

На уроках «Адаптивная физическая культура» формируются следующие БУД:

Личностные базовые учебные	сформированность адекватных представлений о
----------------------------	---

<p>действия (далее по тексту – ЛУД)</p>	<p>собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни.</p>
<p>Регулятивные базовые учебные действия (далее по тексту – РУД)</p>	<p>элементарным умениям самостоятельного выполнения упражнения; элементарной самооценке результатов своей деятельности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей; активно участвовать в специально организованной деятельности (игровой, творческой, учебной).</p>
<p>Познавательные базовые учебные действия (далее по тексту – ПУД)</p>	<p>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта; умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.</p>
<p>Коммуникативные базовые учебные действия (далее по тексту – КУД)</p>	<p>сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; доброжелательно относиться к людям.</p>

Содержание учебного предмета

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Из них	
			Теоретические сведения	Практический материал
1	Знания о физической	5	5	0

	культуре			
2	Гимнастика	35	4	31
3	Лёгкая атлетика	35	4	31
4	Игры	10	2	8
5	Лыжная и конькобежная подготовка	17	6	11
	Всего	102	21	81

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.

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. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятие: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; 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.

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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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, обегание 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 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 шести. 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.

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

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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование

№урока	№ Урока по теме п/п	Наименование разделов, тем урока	Кол-во часов
		Знания о физической культуре	5
1	1.1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1
2	1.2	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1
3	1.3	Предупреждение травм во время занятий. Физическое развитие.	1
4	1.4	Физическая нагрузка и отдых. Физические качества.	1
5	1.5	Понятие: физическая культура, физическое воспитание.	1
		Гимнастика	10
6	2.1	Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о гимнастических снарядах, предметах.	1
7	2.2	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
8	2.3	Понятия: колонная, шеренга, круг. Строевые упражнения.	1
9	2.4	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
10	2.5	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
11	2.6	Упражнения на равновесие.	1
12	2.7	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
13	2.8	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
14	2.9	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1
15	2.10	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1
		Лёгкая атлетика	13
16	3.1	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
17	3.2	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках, метании.	1
18	3.3	Понятие о правильной осанке при ходьбе и беге. Значение правильной осанки при ходьбе.	1
19	3.4	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	1
20	3.5	Ходьба с изменением скорости.	1

21	3.6	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1
22	3.7	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1
23	3.8	Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег.	1
24	3.9	Бег с преодолением простейших препятствий.	1
25	3.10	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.	1
26	3.11	Перебежки группами и по одному 15-20 метров.	1
27	3.12	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1
28	3.13	Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
		Игры.	4
29	4.1	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1
30	4.2	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями.	1
31	4.3	Коррекционные игры.	1
32	4.4	Игры с бегом.	1
		Гимнастика.	14
33	2.11	Строевые упражнения. Расчет по порядку.	1
34	2.12	Упражнения на равновесие.	1
35	2.13	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
36	2.14	Корректирующие упражнения для головы.	1
37	2.15	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
38	2.16	Корректирующие упражнения для рук.	1
39	2.17	Корректирующие упражнения для ног.	1
40	2.18	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1
41	2.19	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки	1
42	2.20	Лазанье по наклонной гимнастической скамьи.	1
43	2.21	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разными способами.	1
44	2.22	Произвольное лазанье по гимнастической стенке.	1
45	2.23	Упражнения в парах с большими мячами.	1
46	2.24	Упражнения в парах с малыми мячами.	1
		Игры.	6
47	4.5	Игры с построениями и перестроениями.	1
48	4.6	Игры с метанием и ловлей.	1
49	4.7	Игры с бегом и прыжками.	1
50	4.8	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
51	4.9	Игры: «Вороны-воробьи», «Совушка».	1
52	4.10	Игры: «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	1
		Лыжная и конькобежная подготовка	17
53	5.1	Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
54	5.2	Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь. Выбор лыж и палок.	1
55	5.3	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1

56	5.4	Предупреждение травм и обморожений.	1
57	5.5	Выполнение строевых команд.	1
58	5.6	Разминка. Повороты с палками.	1
59	5.7	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
60	5.8	Свободное катание по лыжне без лыжных палок.	1
61	5.9	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
62	5.10	Свободное катание по лыжне с лыжными палками.	1
63	5.11	Подъёмы: «лесенкой».	1
64	5.12	Разминка. Подъёмы и спуски на лыжах.	1
65	5.13	Попеременный двухшажный ход.	1
66	5.14	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
67	5.15	Основные части конька. Одежда и обувь конькобежца.	1
68	5.16	Упражнения на удержания равновесия. Имитация правильного падения на коньках, перенос тяжести с одной ноги на другую.	1
69	5.17	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.	1
		Гимнастика.	11
70	2.25	Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1
71	2.26	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Передача предметов в паре, в колонне.	1
72	2.27	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1
73	2.28	Упражнения для развития точности движения.	1
74	2.29	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1
75	2.30	Передача предметов в паре, в колонне. Переноска грузов.	1
76	2.31	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
77	2.32	Общеразвивающие упражнения с мешочками.	1
78	2.33	Упражнения с набивными мячами.	1
79	2.34	Упражнения в парах с набивными мячами.	1
80	2.35	Упражнения в парах с гимнастическими палками.	1
		Лёгкая атлетика	22
81	3.14	Ходьба с изменением направления по ориентирам. Чередование бега и ходьбы.	1
82	3.15	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Специальные беговые упражнения.	1
83	3.16	Ходьба с различным положением рук. Медленный бег.	1
84	3.17	Бег в колонне в заданном направлении.	1
85	3.18	Быстрый бег на скорость.	1
86	3.19	Бег 30м. Высокий старт.	1
87	3.20	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1
88	3.21	Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте.	1
89	3.22	Прыжки в длину с места.	1
90	3.23	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
91	3.24	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
92	3.25	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением	1

		вперед, в стороны.	
93	3.26	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
94	3.27	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1
95	3.28	Метание мяча с места в цель.	1
96	3.29	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
97	3.30	Метание колец на шесты.	1
98	3.31	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
99	3.32	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1
100	3.33	Броски набивного мяча(вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
101	3.34	Броски и ловля волейбольных мячей.	1
102	3.35	Броски и ловля волейбольных мячей в парах.	1

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности
Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Оборудование и приборы

Скакалки.

Обручи.

Теннисные мячи.

Набивные мячи.

Мячи волейбольные и баскетбольные. Мешочки для метания.

Канат.

Перекладина.

Гимнастические скамейки.

Гимнастические стенки.

Лыжи.

Коньки.

Лыжные палки.

Сетка

