

Приложение к АООП образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития  
(Вариант 2)

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании  
Педагогического совета Организации  
Протокол № 06 от 25.05.2023 года.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБУ КО «Школа-интернат №7»  
А.Ю. Быстрова  
Приказ № 73 от 09.06.2023 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ ТЯЖЁЛОЙ И ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), ТЯЖЁЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ  
(ВАРИАНТ 2)

3 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2023 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (предметная область «Физическая культура») 3 класса составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБУ КО «Школа-интернат №7» и является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» для 3 класса составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 г. №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ КО «Школа–интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития и является учебно-

[Введите текст]

методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## **2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ, ТЯЖЁЛОЙ И ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), ТЯЖЁЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ.**

Для обучающихся, получающих образование по АООП (вариант2) характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

*Обучающиеся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются* выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен.

Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается системное недоразвитие речи, которое проявляется в своеобразном нарушении всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Специфика речевых нарушений у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлена комплексом причин органического, функционального и социального характера. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации.

Учитывая разную сложность нарушений, можно выделить три степени выраженности системного недоразвития речи (СНР) при умственной отсталости:

*СНР тяжелой степени:* полиморфное нарушение звукопроизношения; грубое недоразвитие фонематического восприятия, фонематического анализа и синтеза; ограниченный словарный запас; выраженные аграмматизмы, проявляющиеся в нарушении простых и сложных форм словоизменения и словообразования: употреблении падежных форм существительных и прилагательных; нарушении предложно-падежных конструкций, согласовании прилагательного и существительного, глагола и существительного; несформированности словообразования; отсутствии связной речи.

*СНР средней степени:* полиморфное или мономорфное нарушение звукопроизношения; недоразвитие фонематического восприятия и фонематического анализа и синтеза; аграмматизмы, проявляющиеся в сложных формах словоизменения (предложно-падежных конструкциях, согласовании существительного и прилагательного в среднем роде именительного падежа, а также косвенных падежах);  
[Введите текст]

нарушение сложных форм словообразования; недостаточная сформированность связной речи (в пересказах пропуски и искажения, пропуски смысловых звеньев, нарушение последовательности событий); выраженная дислексия, дисграфия.

*СНР легкой степени:* нарушение звукопроизношения отсутствует или носит мономорфный характер; фонематическое восприятие и фонематический анализ, в основном, сформированы; имеются трудности определения последовательности и количества звуков на сложном речевом материале; словарный словарь ограничен; в спонтанной речи отмечаются лишь единичные аграмматизмы, при специальном обследовании выявляются ошибки в употреблении сложных предлогов, нарушения согласования существительного и прилагательного в косвенных падежах множественного числа; нарушения сложных форм словообразования; в пересказах отмечаются лишь незначительные пропуски второстепенных смысловых звеньев, не отражены лишь некоторые смысловые отношения; нерезко выраженные дисграфии, дислексии.

*Внимание* обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий.

*Процесс запоминания* является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычлнить в ней главное и установить *причинно-следственные связи*, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Обучающиеся с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о *тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР)*, которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем [Введите текст]

которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

### **3. ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ, ТЯЖЕЛОЙ, ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), ТЯЖЕЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ (ТМНР).**

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Умственная отсталость обучающихся данной категории, как правило, в той или иной форме осложнена нарушениями опорно-двигательных функций, сенсорными, соматическими нарушениями, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы или другими нарушениями, различное сочетание которых определяет особые образовательные потребности детей. Наиболее характерные особенности обучающихся позволяют выделить, с точки зрения их потребности в специальных условиях, три условные группы, каждая из которых включает детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР.

Первая группа – дети с ДЦП, интеллектуальное развитие которых может быть различно по степени умственной отсталости и колеблется (от умеренной до глубокой). Дети с умеренной формой интеллектуального недоразвития проявляют элементарные способности к развитию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у этой группы обучающихся проявляется интерес [Введите текст]

к общению и взаимодействию с детьми и взрослыми, что является позитивной предпосылкой для обучения детей вербальным и невербальным средствам коммуникации. Способность ребенка к выполнению некоторых двигательных действий: захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи, головы и др. создает предпосылки для обучения некоторым приемам и способам по самообслуживанию и развитию предметно-практической и трудовой деятельности.

Особенности развития другой группы обучающихся обусловлены выраженными нарушениями поведения (чаще как следствие аутистических расстройств). Они проявляются в расторможенности, «полевом», нередко агрессивном поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Аутистические проявления затрудняют установление подлинной тяжести интеллектуального недоразвития, так как контакт с окружающими отсутствует или возникает как форма физического обращения к взрослым в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. Особенности физического и эмоционально-волевого развития детей с аутистическими проявлениями затрудняют их обучение в условиях группы, поэтому на начальном этапе обучения они нуждаются в индивидуальной программе и индивидуальном сопровождении специалистов.

У третьей группы детей отсутствуют выраженные нарушения движений и моторики, они могут передвигаться самостоятельно. Моторная дефицитарность проявляется в замедленности темпа, недостаточной согласованности и координации движений. У части детей также наблюдаются деструктивные формы поведения, стереотипии, избегание контактов с окружающими и другие черты, сходные с детьми, описанными выше. Интеллектуальное недоразвитие проявляется, преимущественно, в форме умеренной степени умственной отсталости. Большая часть детей данной группы владеет элементарной речью: могут выразить простыми словами и предложениями свои потребности, сообщить о выполненном действии, ответить на вопрос взрослого отдельными словами, словосочетаниями или фразой. Обучающиеся могут выполнять отдельные операции, входящие в состав предметных действий, но недостаточно осознанные мотивы деятельности, а также неустойчивость внимания и нарушение последовательности выполняемых операций, препятствуют выполнению действия как целого.

Под особыми образовательными потребностями детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР следует понимать комплекс специфических потребностей, возникающих вследствие выраженных нарушений интеллектуального развития, часто в сочетанных формах с другими психофизическими нарушениями. Учет таких потребностей определяет необходимость создания адекватных условий, способствующих развитию личности обучающихся для решения их насущных жизненных задач.

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Учет таких потребностей определяет необходимость создания адекватных условий, способствующих развитию личности обучающихся для решения их насущных жизненных задач.

Умственная отсталость обучающихся 3Б класса, в той или иной форме, осложнена нарушениями сенсорными, соматическими, речевыми, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы.

При разработке АООП учебного предмета «Адаптивная физкультура» (3-б класс) учитывались особые образовательные потребности:

[Введите текст]

– *Содержание образования.* Учитывается потребность во введении специальных учебных предметов и коррекционных курсов, которых нет в содержании образования обычно развивающегося ребенка.

– *Создание специальных методов и средств обучения.* Обеспечивается потребность в построении "обходных путей", использовании специфических методов и средств обучения, в более дифференцированном, "пошаговом" обучении, чем этого требует обучение обычно развивающегося ребенка. (Например, использование печатных изображений, предметных и графических алгоритмов, электронных средств коммуникации, внешних стимулов и т. п.)

– *Особая организация обучения.* Учитывается потребность в качественной индивидуализации обучения, в особой пространственной и временной и смысловой организации образовательной среды. Например, дети с умственной отсталостью в сочетании с расстройствами аутистического спектра изначально нуждаются в индивидуальной подготовке до реализации групповых форм образования, в особом структурировании образовательного пространства и времени, дающим им возможность поэтапно («пошагово») понимать последовательность и взаимосвязь явлений и событий окружающей среды.

– *Определение границ образовательного пространства* предполагает учет потребности в максимальном расширении образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

– *Определение круга лиц, участвующих в образовании и их взаимодействие.* Необходимо учитывать потребность в согласованных требованиях, предъявляемых к ребенку со стороны всех окружающих его людей; потребность в совместной работе специалистов разных профессий: специальных психологов и педагогов, социальных работников, специалистов здравоохранения, а также родителей ребенка с ТМНР в процессе его образования. Кроме того, при организации образования необходимо учитывать круг контактов особого ребенка, который может включать обслуживающий персонал организации, волонтеров, родственников, друзей семьи и д. Для реализации особых образовательных потребностей обучающегося с умственной отсталостью, с ТМНР обязательной является специальная организация всей его жизни, обеспечивающая развитие его жизненной компетенции в условиях образовательной организации и в семье.

#### **4. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ.**

В основу разработки учебного предмета «Адаптивная физкультура» (образовательной области «Физическая культура») АООП обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной



программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты АООП создаются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью к:

- структуре образовательной программы;
- условиям реализации образовательной программы;
- результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

**Деятельностный** подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки АООП для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), учебного предмета «Адаптивная физкультура» реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- индивидуальное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

В основу формирования АООП образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), учебного предмета «Адаптивная физкультура» (образовательной области) положены **следующие принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;

[Введите текст]

- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью на всех ступенях (начальные и старшие классы);
- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а — «образовательной области».
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьёй.

Из-за системных нарушений развития обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и с ТМНР для данной категории детей показан **индивидуальный уровень итогового результата общего образования**. Благодаря обозначенному в ФГОС варианту образования все обучающиеся, вне зависимости от тяжести состояния, включаются в образовательное пространство, где принципы организации предметно-развивающей среды, оборудование, технические средства, программы учебных предметов, коррекционных технологий, а также содержание и методы обучения и воспитания определяются индивидуальными возможностями и особыми образовательными потребностями ребенка.

Итоговые достижения обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) принципиально отличаются от требований к итоговым достижениям детей с легкой умственной отсталостью (вариант 1). Они определяются **индивидуальными** возможностями ребенка и тем, что его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетенции. Овладение знаниями, умениями и навыками в различных образовательных областях («академический» компонент) регламентируется рамками полезных и необходимых *инструментов* для решения задач повседневной жизни. Накопление доступных навыков коммуникации, самообслуживания, бытовой и доступной трудовой деятельности, а также перенос сформированных представлений и умений в собственную деятельность (компонент «жизненной компетенции») готовит обучающегося к использованию приобретенных в процессе образования умений для активной жизни в семье и обществе.

Итогом образования человека с умственной отсталостью, с ТМНР является нормализация его жизни. Под нормализацией

[Введите текст]

понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинства людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, выполнять полезную трудовую деятельность, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

## **5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (3 класс) организуется в форме уроков, исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии / консилиума и индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Урок проводится для состава всего класса или для группы обучающихся.

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ АОП (ВАРИАНТ 2)**

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся учебного предмета «Адаптивная физкультура» могут стать:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

[Введите текст]

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.*
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

### **7. ПРОГРАММА СОТРУДНИЧЕСТВА С СЕМЬЕЙ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.**

Программа сотрудничества с семьей обучающегося отражает направленность на обеспечение конструктивного взаимодействия специалистов организации и родителей (законных представителей) обучающегося в интересах особого ребенка и его семьи.

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (3 класс) включает следующие формы сотрудничества:

- еженедельные индивидуальные консультации;
- тематические консультации по разделам и темам занятий (1 раз в учебную четверть);
- открытые занятия (1 раз в четверть);
- письменные рекомендации.

Программа направлена на :

- 1) психологическую поддержку семьи, воспитывающей ребенка-инвалида;
- 2) повышение осведомленности родителей об особенностях развития и специфических образовательных потребностях ребенка;
- 3) обеспечение участия семьи в разработке и реализации содержания программы;
- 4) обеспечение единства требований к обучающемуся в семье и в организации;
- 5) организацию регулярного обмена информацией о ребенке, о ходе реализации программы курса и результатах его освоения;
- 6) организацию участия родителей во внеурочных мероприятиях.

### **8. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития ориентирует образовательный процесс на введение в культуру ребенка, по разным причинам выпадающего из образовательного пространства, достижение возможных результатов освоения содержания СИПР и АООП.

Система оценки результатов включает целостную характеристику освоения обучающимися АООП и СИПР, отражающую взаимодействие следующих компонентов: что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода, что из полученных знаний и умений

[Введите текст]

он применяет на практике, насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет. При оценке результативности обучения учитывается, что у обучающихся могут быть вполне закономерные затруднения в освоении предмета, но это не должно рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Учитываются следующие факторы и проявления:

- особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося;
- выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ;
- в процессе предъявления и выполнения всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.;
- при оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности ребенка.

Формы и способы обозначения выявленных результатов обучения детей осуществляются в качественных критериях по итогам практических действий:

- «выполняет действие самостоятельно»,
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
- «выполняет действие по образцу»,
- «выполняет действие с частичной физической помощью»,
- «выполняет действие со значительной физической помощью»,
- «действие не выполняет»;
- «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Система оценки достижения предметных результатов АООП (вариант 2) исключает наличие шкалы балльного (отметочного) оценивания. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. На её основе составляется характеристика каждого обучающегося, делаются выводы и ставятся задачи для СИПР на следующий учебный год. Перевод обучающегося на следующую ступень образования осуществляется максимально приближённо к возрасту ребёнка.

## **9. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)**

### ***9.1. Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью***

[Введите текст]

Основой для разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» (3 класс) является Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее программа формирования БУД), которая конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП (вариант 2).

В основе формирования БУД лежит деятельностный подход к обучению, который позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

Основная **цель** реализации программы формирования БУД в 3 классе состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

**Задачами** реализации программы в 3 классе являются

1. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, задание);
- выполнение инструкции учителя;
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнять действия по образцу и по подражанию.

2. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

3. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритму деятельности.

## 9.2. Мониторинг базовых учебных действий

В процессе обучения осуществляется **мониторинг всех групп БУД**, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

*Для оценки сформированности каждого действия используется система* реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;

[Введите текст]

- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность;
- умение исправить допущенные ошибки.

*Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:*

- действие (операция) сформировано – «ДА»;
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»
- действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»
- действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы курса.

## 10. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Примечание
1	Знания о физической культуре	1	
2	Легкая атлетика	44	
3	Гимнастика	23	
4	Игры	34	
Всего часов		102	

**Программный материал рассчитан на 102 учебных часа (3 часа в неделю).**

[Введите текст]

## 11. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные и подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и игровых упражнений, подвижные игры. Основными задачами, являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры). В этом разделе используются и коррекционные игры подвижные игры с бегом, прыжками и мячом, следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Раздел «Физическая подготовка» включает строевые упражнения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой четверти и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

### «Физическая подготовка»

#### Построения и перестроения

1. Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
2. Построение в колонну по одному (равнение на затылок).
3. Построение в одну шеренгу (равнение по черте, по носкам).
4. Перестраивание из шеренги в круг, взявшись за руки.
5. Размыкание на вытянутые руки в стороны.

[Введите текст]



6. Размыкание на вытянутые руки вперед.
7. Повороты по ориентирам.
8. Повороты на месте в разные стороны.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

#### **Дыхательные упражнения**

1. Дыхательные упражнения в образном оформлении. «Х-х-хо» — согреть руки — выдох; «ф-ф-фу» — остудить воду — выдох; «понюхать цветок» — вдох.
2. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.
3. То же — по инструкции.
4. Грудное, брюшное и полное дыхание сначала в исходном положении «лежа на спине», затем «сидя» и «стоя».
5. Дыхание через нос и через рот:
  - а) вдох и выдох через рот;
  - б) вдох и выдох через нос;
  - в) вдох через нос, выдох через рот;
  - г) вдох через рот выдох через нос.

#### **Изменение длительности вдоха и выдоха:**

1. вдох короче выдоха: 1-2-3 — вдох, 1-2-3-4 — выдох;
2. вдох длиннее выдоха (выдох при этом энергичный): 1-2-3-4 — вдох, 1-2-3 — выдох.
3. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией,,: паровоз — выдох «чу-чу-чу»; вагон — выдох — «ш-чи-ш»; самолет — выдох — «у-у-у»; жук — выдох — «ж-ж-ж».

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. Движения руками (одновременно и поочередно) в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения — с учетом «правильности выполнения движения и введения необходимых коррекций».
2. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях.
3. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.
4. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке одновременно двумя руками с контролем зрения, а также без него.
5. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.
6. Выделение пальцев рук.

[Введите текст]

7. Наклоны и повороты головы в исходных положениях «лежа» и «стоя».
8. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
9. Тыльное и подошвенное сгибание стопы в различных исходных положениях.
10. Из исходного положения «стоя» поднимание на носках, перекаты с носков на пятки.
11. В исходном положении «лежа на спине», на «животе» поочередное и одновременное поднимание прямых, согнутых ног, отведение и круговые движения.
12. Из основной стойки, стойки «ноги врозь» поднимание прямой и согнутой ноги.
13. Приседание на всей ступне в стойке «ноги врозь».
14. Переход из положения «лежа» в положение «сидя».
15. Выполнение по памяти комбинации движений из 2— 3 элементов.
16. Отстукивание или отхлопывание заданного темпа.
17. Отхлопывание или отстукивание простого ритмического рисунка.
18. Выполнение какого-либо упражнения в разном темпе.

Общеразвивающие упражнения желательнее проводить в ровном оформлении: отведение рук в стороны и сведение можно дать в игровых упражнениях: «Петушок хлопает крылышками», «Самолет летит», поднимание рук вверх и опускание: «Дровосек дрова колет» и т. п.

#### **Упражнения для формирования правильной осанки**

1. Правильная осанка в положении «стоя» и «сидя».
2. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.
3. Из исходного положения «стоя у вертикальной плоскости» в положении «правильной осанки» отводить руки в стороны, поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно поднимать ноги вперед, отводить в стороны.
4. Из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены на 1-2-3 шага, сохраняя правильную осанку.
5. Посаженный в правильной осанке — сохранять это положение 5-10 сек.
6. Ходьба по залу, руки за спину или на поясе с сохранением правильной осанки.

#### **Прикладные упражнения. Ходьба и бег**

1. Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений).
2. Ходьба в колонне.
3. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
4. Ходьба в положении «руки за спину».
5. Ходьба на носках.
6. Ходьба с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному).
7. Ходьба в медленном и быстром темпе.

[Введите текст]

8. Спокойный бег с правильной координацией движений.
9. Бег на носках.
10. Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).
11. Ходьба с высоким подниманием колен.
12. Хлопки в ладони под поднятой согнутой прямой ногой.

### **Прыжки**

1. Подпрыгивание на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону (лучше в играх: «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»).
2. Прыжки в разных построениях: стоя лицом в круг (можно взяться за руки); 1) прыжки на месте; 2) прыжки с продвижением к центру вперед; 3) прыжки с продвижением от центра назад; 4) прыжки с продвижением вправо и влево; 5) прыжки с одного начерченного круга в другой.
3. Подпрыгивание в парах по очереди, вместе.
4. Перепрыгивание через шнур, через мячи (15—20 см) с правильным приземлением.
5. Прыжки на одной ноге.
6. Прыжки в длину с места.
7. Подпрыгивание вверх за предметом (следить за правильным приземлением).

### **Равновесие**

1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.
2. Стойка на носках (3-4 сек).
3. Ходьба по доске, положенной на пол.
4. Ходьба по гимнастической скамейке (с различным положением рук).
5. Расхождение двоих на гимнастической скамейке.
6. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями)

### **Лазание и перелезание**

1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
2. Подлезание под веревку, перекладину (высота — 40-50 см).
3. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.
4. Ползание через один гимнастический обруч, через 3-4 обруча на расстоянии 50 см один от другого.
5. Лазание через препятствия (высота до 50 см).

### **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.**

[Введите текст]

1. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
2. Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление.
3. Перекаты мяча по полу, передача мяча ударом об пол.
4. Броски мячей вверх, об пол, об стенку и ловля одной, двумя руками.
5. Метание в цель правой и левой рукой (на расстояние 2-4 м, щит 1x1 м).
6. Метание на дальность.
7. Упражнения с гимнастическими палками (подбрасывание и ловля, передача, перехваты).
8. Перенос гимнастической скамейки вчетвером.
9. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)

#### **Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

1. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Ведение мяча правой (левой) рукой.
2. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Ловля волейбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Игра в паре без сетки.
3. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.
4. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.

#### **Подвижные игры.**

1. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».
2. Соблюдение правил игры «Болото».
3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.
4. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
5. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»
6. Соблюдение правил игры «Бег к флажкам».

#### **«Коррекционные и подвижные игры»**

7. «Быстро по местам», «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата», «Гуси-лебеди», «Перепрыгни через ров», «Ловишки», «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Перестрелка», «Найди предмет в зале». «Паук» «Рука все помнит», «На ощупь»,

[Введите текст]

«Море, берег», «Раз, два, три – говори!», «Ровным кругом», «Пустое место», «Стрелки», «Колокольчик», «Угадай предмет», «Перебежки в парах», «Части тела», «Что пропало?», «Мышка и огурчики», «Бездомный заяц», «Медведь и пчелы», «Совушка», «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Полоса препятствий», «Собери пирамидку», «Рыбаки и рыбки»

## 12. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем урока	Кол-во часов	Цель и элементы содержания	Возможные результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
	<b><i>Знания о физической культуре</i></b>				
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание	Знать требования инструкций. Устный опрос	Презентация
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>				
2	Разновидности ходьбы	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ	Уметь демонстрировать темп бега	Обручи, конусы, бубен
3	Разновидности ходьбы	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь демонстрировать темп бега	Обручи, конусы, бубен
4	Разновидности бега ходьбы	1	ОРУ в движении. СУ. Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков от 10 – до 15 метров с	<b><i>Проявлять</i></b> качества силы, быстроты, выносливости	Обручи, конусы, бубен

[Введите текст]

			изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. Подвижная игра «Перемена мест»	и координации при выполнении беговых упражнений.	
5	Ходьба с преодолением препятствий	1	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место» ОРУ	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Обручи, конусы, бубен
6	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Секундомер
7	Развитие координационных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 м	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Секундомер
8	Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров . Подвижная игра: «Перемена мест»	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Секундомер
9	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Медленный бег до 2 мин. Подвижная игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	Секундомер

10	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения	1	ОРУ в движении. СУ. Медленный бег. Подвижная игра «При повторении – беги»	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	
11	Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 2 – 6 м из различных исходных положений с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижная игра «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Теннисные мячи
12	Развитие координационных способностей	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Уметь демонстрировать финальное усилие	Теннисные мячи
13	Метание мяча на дальность	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Теннисные мячи
14	Развитие прыгучести	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Рулетка
15	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижная игра «Прыгающие	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости	Свисток

[Введите текст]

			воробушки».	и координации при выполнении беговых упражнений.	
16	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Рулетка
17	Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2 мин. Подвижная игра «Отгадай по голосу»	Корректировка техники бега	Свисток
18	Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Корректировка техники бега	Спортивный мягкий инвентарь
19	Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег до 2 мин.	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Гимнастическая скамейка, стенка, секундомер
20	Преодоление препятствий	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, перешагиванием и прыжком в шаге. Подвижная игра «У медведя во бору»	Уметь демонстрировать физические кондиции	Гимнастическая скамейка, стенка, обручи.
21	Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	Уметь демонстрировать физические кондиции	Гимнастическая скамейка, стенка, обручи
	<b>Игры</b>				
22	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Осваивать двигательные	Спортивный

[Введите текст]



	«Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»		упражнения. Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	действия, составляющие содержание подвижных игр	мягкий инвентарь
23	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Карточки
24	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля»	Осваивать двигательные действия в подвижных играх	Карточки

	<b>Гимнастика</b>				
25	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке. Строевые команды. «Вольно!». «Равняйся!», «Смирно!»	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Презентация
26	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	<u>Основы знаний:</u> «Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые команды	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Карточки
27	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей	1	Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком направо, прыжком налево». Игра «Смена мест». Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Маты

[Введите текст]

	голосок».				
28	Подвижные игры Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Маты
29	Подвижные игры Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Светофор»	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Маты
30	Подвижные игры Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Наклонная скамейка
31	Подвижные игры Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?»	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Гимнастическая скамейка, стенка, конь, бревно
32	Подвижные игры Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из- за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч
33	Подвижные игры Конники- спортсмены»,	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения	Проявлять качества силы, быстроты,	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч

[Введите текст]

	«Отгадай, чей голосок».		на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
34	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	ОРУ. Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. Подвижная игра. «Дорожка»	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Гимнастическая скамейка, стенка
35	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Подвижная игра	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Гимнастическая скамейка
36	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	Гимнастическая скамейка
37	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч
38	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	Гимнастическая скамейка, стенка

[Введите текст]

39	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Гимнастическая скамейка, стенка
40	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Кубики, скакалки
41	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	ОРУ на осанку. Специальные упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Осваивать спец. упражнения	Кубики, скакалки
42	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	ОРУ на осанку. Специальные упражнения на полу. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Упражнения на гибкость		Кубики, скакалки
43	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч
44	Подвижные игры Конники-спортсмены»,	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты,	Кубики, скакалки

[Введите текст]

	«Отгадай, чей голосок»		на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость	выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	
	<b>Игры</b>				
45	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар»	<b>1</b>	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Кубики, скакалки, мячи
	<b>Гимнастика</b>				
46	Упражнения в упорах	1	ОРУ. Смешанные упоры на скамейке, у гимнастической стенки. Подвижная игра. «Дорожка»	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч
47	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия	1	ОРУ на осанку. Специальные упражнения. Упражнения на полу. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Осваивать спец. упражнения	Гимнастическая скамейка, стенка, скакалки
48	Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Гимнастическая скамейка, стенка, скакалки

[Введите текст]

	Игры				
49	Упражнения с волейбольным мячом	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Волейбольный мяч
50	Развитие координационных способностей.	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Волейбольный мяч
51	Передачи мяча	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Подвижная игра «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Волейбольный мяч
52	Передачи мяча	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Подвижная игра «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Волейбольный мяч
53	Игры с бегом	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч – ловцу». «Кто быстрее», «У ребят порядок строгий»	Знать : правила игр. Уметь: выполнять правила игры	Волейбольный мяч
54	Игры с прыжками	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Волейбольный мяч
55	Коррекционные игры	1	ОРУ Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»,	Корректировка	Волейбольный

[Введите текст]

			«Волк во рву» «Отгадай по голосу» « Что изменилось»	движений при ловле и передаче мяча.	мяч
56	Игры с бегом	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч – ловцу». «Кто быстрее», «У ребят порядок строгий»	Знать : правила игр. Уметь: выполнять правила игры	Волейбольный мяч
57	Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Волейбольный мяч
58	Игры с прыжками	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Волейбольный мяч
59	Коррекционные игры	1	ОРУ Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах», «Волк во рву» «Отгадай по голосу» « Что изменилось»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Волейбольный мяч
60	Развитие ловкости	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча ловля мяча на месте. Подвижная игра « Овладей мячом»	Знать: правила игры	Волейбольный мяч
61	Коррекционные игры	1	ОРУ Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах», «Волк во рву» «Отгадай по голосу» « Что изменилось»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Волейбольный мяч
62	Игры с бегом	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч – ловцу». «Кто быстрее», «У ребят порядок строгий»	Знать правила игр. Уметь: выполнять правила игры	Волейбольный мяч

[Введите текст]

63	Игры с прыжками	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Волейбольный мяч
64	Коррекционные игры	1	ОРУ Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах», «Волк во рву» «Отгадай по голосу» « Что изменилось»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Волейбольный мяч
65	Игровые задания. В парах передача мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания	Уметь применять в игре защитные действия	Волейбольный мяч
66	Игры с бегом	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч – ловцу». «Кто быстрее», «У ребят порядок строгий»	Знать : правила игр. Уметь: выполнять правила игры	Волейбольный мяч
67	Игры с прыжками	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Волейбольный мяч
68	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	1	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами	Карточки, кегли, мячи, кубики, обруч
69	Подвижные игры «Полёт бабочки». «Велосипед». «Птица машет крыльями»	1	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Обручи, большие и малые мячи
70	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом	1	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом	Уметь выполнять упражнения с обручем	Обручи, большие и малые мячи

[Введите текст]



71	Развитие координационных способностей	1	Ведение на месте Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». «Борьба за мяч»	Знать: правила игр	Обручи, большие и малые мячи
72	Игры с прыжками	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Обручи, большие и малые мячи
73	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	1	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами	Кегли, мячи, кубики, обруч
74	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	1	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами	Кегли, мячи, кубики, обруч
75	Игры с прыжками	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Обручи, большие и малые мячи
76	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	1	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами	Кегли, мячи, кубики, обруч
77	Игры с бегом	1	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч – ловцу», «Кто быстрее», «У ребят порядок строгий»	Уметь выполнять правила игры	Кегли, мячи, кубики, обруч
78	Игры с прыжками	1	Упражнения для рук и плечевого пояса Комплекс ОРУ №3 на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Обручи, большие и малые мячи

79	Развитие скоростных способностей	1	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). Подвижная игра: «Перемена мест»	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Презентация
80	Чередование бега и ходьбы	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. Подвижная игра «Пустое место»	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Спортивный мягкий инвентарь
81	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Презентация
82	Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. Подвижная игра: «Перемена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Секундомер
83	Развитие скоростных способностей. Скоростной бег до 40 метров	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. Подвижная игра: «Перемена мест»	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Секундомер
84	Развитие скоростной	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	Секундомер

[Введите текст]

	выносливости		упражнения. Медленный бег до 2 мин. Подвижная игра «При повторении – беги»	физические кондиции (скоростную выносливость).	
85	Развитие скоростной выносливости. Медленный бег до 2 мин	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 2 мин. Подвижная игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Карточки
86	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель»	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 1 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных исходных положений. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижная игра «Делай наоборот», Подвижная игра «Метко в цель»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Теннисный мяч
87	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель Подвижная игра «Метко в цель»	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 1 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных исходных положений. Подвижная игра «Метко в цель»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Теннисный мяч
88	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Теннисный мяч

[Введите текст]

89	Метание теннисного мяча с места. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Теннисный мяч, карточки
90	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь демонстрировать технику в целом.	Теннисный мяч, карточки
91	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Теннисный мяч, набивные мячи
92	Развитие силовых способностей и прыгучести. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Набивные мячи, рулетка

[Введите текст]

			ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»		
93	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места . Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Набивные мячи, рулетка
94	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Подвижная игра «Пустое место»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Рулетка
95	Принятие теста по 2 мин бегу. Подвижная игра «Кто быстрее».	1	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Бег 2 мин. Подвижная игра «Кто быстрее»	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Секундомер
96	Прыжки в длину с места.	1	Разминка в виде игры «Перестрелка». Прыжкам в длину с места. Челночный бег.	Учащиеся должны уметь: владеть техникой прыжка в длину с места; - пробежать дистанцию челночным бегом 3*10	Рулетка

[Введите текст]

				м	
97	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Набивные мячи
98	Развитие скоростных способностей. Бег 30м	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров . Подвижная игра: «Перемена мест»	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Секундомер
99	Челночный бег.	1	Разминка в виде игры «Перестрелка». Прыжки в длину с места. Челночный бег	Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию челночным бегом 3*10 м	Мяч, секундомер
100	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Набивные мячи

[Введите текст]

			Подвижная игра «Прыгающие воробушки»		
101	Эстафеты с элементами л/а	1	Разминка. Эстафеты с элементами легкой атлетике	<b>уметь:</b> правильно выполнять эстафеты	Спортивный мягкий инвентарь
102	Итоговый урок «Самый сильный, быстрый, ловкий»	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места, технику беговых упражнений и т.д.	Набивные мячи
Итого за год 102 часа					

### 13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Учебник:** В.И. Лях Физическая культура. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник для общеобразовательных школ.; АО Издательство «Просвещение», 2020.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, пионербольные, баскетбольные мячи, бадминтон, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол,

*Цифровые образовательные ресурсы:*

- [educont.ru](http://educont.ru) цифровой образовательный контент
- <https://uchi.ru> Платформа «Учи.ру»
- Сборник компьютерных игр «Несерьёзные уроки», обучающих навыкам чтения и счёта «Учим буквы и цифры».
- <http://all.edu.ru> - Все образование Интернета
- <http://Iobraz.ru> – Образование.

[Введите текст]

#### 14. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баряева Л.Б., Бойков Д.И., Липакова В.И. и др. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: СПб: ЦДК проф.Л.Б. Баряевой.- 2017г.
2. Баряева Л.Б., Гаврилушкина О.П. Игры-занятия с природным и рукотворным материалом: Методическое пособие. – СПб.: НОУ «СВЕМА», 2018. – 103с. [Сер. «Игры для детей с проблемами в развитии»]
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин.-Волгоград: Учитель. 2015.
4. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников: Кн. для учителя – М.: Просвещение, 2018, - 191 с
5. Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой 2016г.
6. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, коллектив авторов: Л.Б. Баряева, и.м. Бгажнокова, Д.И. Бойков, Е.Т. Логинова. 2017г.
7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. Пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.-М.: ТЦ Сфера, 2019.
8. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., переработано и дополн. – СПб.: Речь, 2015. – 477с.



