

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г.ИВДЕЛЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
НА ОБУЧАЮЩИХСЯ 1,4 КЛАССА
(ВАРИАНТ 2)

Разработана
Волеговой А.А.,
учителем физической культуры,

г. Ивдель
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1,4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Занятия по адаптивной физической культуре в 1,4 классе в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога: использование по назначению учебных материалов: умение выполнять действия по образцу и по подражанию);

- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами); в дальнейшем на:

- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Конечная цель обучения - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, ходить на пыхах, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 1,4 класса является **оптимизации физического состояния и развития ребенка.**

Задачи:

1. **Образовательные:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. **Воспитательные:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
3. **Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса. .
4. **Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов.
5. **Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика учебного предмета:

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития ребенка первоклассника. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Существенно страдают волевые процессы, ребёнок не умеет руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для него трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности.

Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития ребёнка.

Средства, используемые для реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга;

- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажёры и пр.;
- наглядные средства обучения.

Средства общения с занимающимися:

- вербальные;
- невербальные

Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, учитывая уровень подготовки и развития каждого ребёнка.

Учебный предмет обучающиеся осваивают в соответствии с их возможностями к обучению и темпа усвоения программного материала.

Формы контроля

Тестирование, контроль за состоянием здоровья.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 1,4 классе

Таблица 2

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	32
Коррекционные подвижные игры	18
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	16
Общее количество часов	66

Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года:

Таблица 3

Номер урока Раздел	1-16	17-32	33-50	51-66
Физическая подготовка				
Оздоровительная и корректирующая гимнастика				
Коррекционные подвижные игры				

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка» предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача

предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

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

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу и пр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Проявляет интерес

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Требования к результатам освоения АООП:

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП включают:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

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

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 играть в подвижные игры.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Количество учебных часов

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физкультура» обозначен как самостоятельный предмет. На его изучение в 1,4 классе отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»
В 1 КЛАССЕ (ВАРИАНТ 2)**

**Календарно-тематическое планирование
1 четверть**

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой (адаптированная инструкция).	1		
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой (адаптированная инструкция). Пальчиковая гимнастика	1		
3	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	1		
4	Ходьба с подвижной опорой	1		
5	Ходьба по прямой линии, ходьба в паре с учителем	1		
6	Ходьба без обуви по массажным коврикам	1		
7	Ходьба в различных направлениях в паре с учителем	1		
8	Ходьба с изменением темпа движения	1		
9	Ходьба без обуви по массажным коврикам в различных направлениях	1		
10	Ходьба в парах в различных направлениях/с изменением темпа	1		
11	Ходьба без обуви на носках/на пятках	1		

12	Прыжки на месте на двух ногах с неподвижной опорой	1		
13	Прыжки на одной ноге (поочередно) с неподвижной опорой	1		
14	Прыжки на месте на двух ногах без опоры с предметом	1		
15	Обычный бег с чередованием ходьбы	1		
16	Подведение итогов четверти	1		

2 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж техники безопасности на уроках ФК	1		
2	Пальчиковая гимнастика	1		
3	Дыхательная гимнастика	1		
4	Строевые упражнения, построение в шеренгу	1		
5	Строевые упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия	1		
6	Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки	1		
7	Строевые упражнения, повороты, ОРУ	1		
8	Упражнения для развития мелкой моторики	1		
9	Упражнения для укрепления мышц рук, строевые упражнения	1		
10	Упражнения для укрепления мышц ног, строевые упражнения	1		
11	Строевые упражнения,	1		

	построение в колонну, ОРУ			
12	Упражнения для развития равновесия, строевые упражнения	1		
13	Упражнения для развития координации, строевые упражнения	1		
14	Дыхательная гимнастика	1		
15	Пальчиковая гимнастика	1		
16	Подведение итогов четверти	1		

3 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж техники безопасности на уроках ФК	1		
2	Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель	1		
3	Подвижная игра «Поезд» (со сцеплением). Водящий - учитель	1		
4	Подвижная игра «Поезд». Водящий - ученик	1		
5	Статическая растяжка мышц рук/ног	1		
6	Подвижная игра «Переезд»	1		
7	Подвижная игра «Солнышко и дождик» под музыку	1		
8	Подвижная игра «Солнышко и дождик» под музыку	1		
9	Подвижная игра «Пробеги тихо»	1		
10	Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1		
11	Упражнения для развития мелкой моторики под музыку	1		
12	ОРУ. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	1		
13	ОРУ. Подвижная игра «Мы	1		

	топаем ногами»			
14	Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Передай соседу мяч»	1		
15	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1		
16	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1		
17	ОРУ. Упражнения для развития мелкой моторики.	1		
18	Статическая растяжка мышц рук/ног	1		
19	Подвижные игры	1		
20	Подведение итогов четверти	1		

4 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж техники безопасности на уроках ФК	1		
2	ОРУ. Подвижная игра «Кегли»	1		
3	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1		
4	Упражнения для профилактики плоскостопия без обуви	1		
5	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1		
6	Подвижная игра «Колокольчик»	1		
7	Подвижные игры «Мы топаем ногами», «Кегли»	1		
8	ОРУ. Подвижная игра «Лягушки»	1		

9	Подвижная игра «Крот»	1		
10	Подвижная игра «Крот» под музыку	1		
11	Упражнения для развития координации, статическая растяжка мышц рук	1		
12	Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч»	1		
13	Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч»	1		
14	Подведение итогов	1		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»
В 4 КЛАССЕ (ВАРИАНТ 2)**

**Календарно-тематическое планирование
1 четверть**

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены	1		
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1		
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1		
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера»	1		
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра	1		
6	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		
7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1		
8	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1		

9	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.	1		
10	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки	1		
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		
12	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
13	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
14	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		
15	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		
16	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		

2 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1		
2	Основная стойка.	1		

	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.			
3	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1		
4	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1		
5	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1		
6	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1		
7	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1		
8	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		
9	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1		
10	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте	1		
11	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1		
12	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		

13	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		
14	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1		
15	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч	1		
16	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч	1		

3 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление.	1		
2	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	1		
3	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному	1		
4	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1		
5	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1		
6	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	1		
7	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1		

8	Ступающий и скользящий шаг	1		
9	Ступающий шаг без палок.	1		
10	Ступающий шаг без палок.	1		
11	Ступающий шаг с палками.	1		
12	Ступающий шаг с палками.	1		
13	Скользящий шаг без палок.	1		
14	Скользящий шаг без палок.	1		
15	Скользящий шаг с палками.	1		
16	Скользящий шаг с палками.	1		
17	Подъёмы и спуски под склон	1		
18	Подъёмы и спуски под склон	1		
19	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		
20	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		

4 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1		
2	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1		
3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1		
4	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		
5	Метание малого мяча в цель с места, из различных	1		

	положений; игра «Точный расчёт»			
6	Метание малого мяча в цель с 2– 3 метров.	1		
7	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1		
8	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	1		
9	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	1		
10	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	1		
11	Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1		
12	Подлезание под натянутый шнур	1		
13	Пролезание через гимнастический обруч	1		
14	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599).

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

2. Учебно-методическая литература

- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура.
- Дефектология.
- Теория и практика физической культуры.
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы)
- спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ)

- Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
- Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
- Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
- Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
- Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
- Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
- Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
- Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
- Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
- Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
- Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
- Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890643

Владелец Миклина Елена Михайловна

Действителен с 03.10.2023 по 02.10.2024