

Принято
на педагогическом совете
ГБОУ РК «Школа-интернат № 24»
протокол от 31 августа 2023 г. № 1

Утверждено
приказом директора
ГБОУ РК «Школа-интернат № 24»
от 31 августа 2023 г. № 164-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура» (АООП вариант 1)
для 1 дополнительного – 4 классов
срок реализации 5 лет

1. Пояснительная записка
При разработке программы были использованы:

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

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО (ИН), утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026.

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

Программа составлена с учётом принципов системности, доступности, перспективности между различными видами физической подготовки.

Рабочая программа реализует следующие цели и задачи, предусмотренные федеральным компонентом государственного стандарта и ФАООП:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Планируемые результаты освоения предмета:

2.1 Личностные

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемые в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

2.2 Планируемые предметные результаты

Минимальный уровень:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при

выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки (ходьба с палками), спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение отдельных элементов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2.3 Критерии оценки усвоения предмета

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся. Во время обучения в 1 подготовительном и 1 классах, а также в течение первого полугодия 2 класса целесообразно всецело поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку.

Оценка «2 и 1» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Отлично «5»	Хорошо «4»	Удовлетворительно «3»
-если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; -ставится, темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;	- если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; - если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями,	- если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

	но при этом наблюдается стремление к самостоятельности;	
--	---	--

3. Содержание учебного предмета

Количество часов, отведенных на реализацию предметной области «Адаптивная физическая культура» определено ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и приведено в следующей таблице

Класс Кол-во часов	1 доп.	1	2	3	4
В неделю	3	3	3	3	3
За год	99	99	102	102	102
всего	504				

Программа включает в себя следующие разделы: Легкая атлетика, Гимнастика, Лыжная подготовка (скандинавская ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями), Подвижные игры.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Легкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с

изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 бег, 15 м ходьба). Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Гимнастика

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

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; подтягивания на гимнастической скамейке, различные виды упоров, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.

Лыжная подготовка (скандинавская ходьба)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построения с лыжами(палками), переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Поворот переступанием вокруг носков/концов лыж. Катание с небольших горок. Передвижения на лыжах (300-800м за урок). Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Скандинавская ходьба на различные дистанции.

Подвижные игры

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

Практический материал. Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1 дополнительный класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Выполнение строевых команд. Ходьба парами, по кругу, за учителем. Бег: Перебежки группами и по одному 10—15 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении до 1 мин. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 20 м (10 бег, 10 м ходьба). Прыжки: Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 5 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Метания. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Игры «Ловишки», «Цапля и лягушки».	27
2	Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание (переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 10-15 м); упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и	21

	передача предметов. Перекаты вперед, назад в группировке. Игры «Медведь и пчелы», «Пожарные на учениях».	
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами (палками), переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок. Передвижения на лыжах (300-800м за урок). Скандинавская ходьба на различные дистанции.	27
4	Подвижные игры. Игры с бегом «Кто быстрее докатит обруч», «Успей Догнать», «Ловля бабочек». Игры с прыжками «Удочка», «Воробы и кошка». Игры с метанием и ловлей мяча «Кого называли тот и ловит», «Передай мяч», «Ловишка с мячом». Игра с построением и перестроением «Быстро в колонну».	24
1 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба парами, по кругу, за учителем. Бег: Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении до 1 мин. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 бег, 15м ходьба). Прыжки: Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Метания. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Эстафеты.	27
2	Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание (переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-20 м); упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов. Игры «Совушка», «Удочка».	21
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами(палками), переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок. Передвижения на лыжах (300-800м за урок). Скандинавская ходьба на различные дистанции.	27
4	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Коррекционные игры «Смекалистый» «Стой прямо», «По канату». Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы солдаты», «Слушай	24

	сигнал». Игры с бегом и прыжками «Веселая эстафета», «Мячик кверху». Игры с бросанием, ловлей, метанием «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли ,тот и ловит».	
2 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Различные виды ходьбы. Бег. Беговые упражнения. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость 20-30 м. Медленный бег до 1,5 минут. Чередование бега и ходьбы до 40 м (20 м бег, 20 м ходьба). Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Метания. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игры «Бег с флажками», «Прыгающие воробушки».	27
2	Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения и перестроения. Упражнения без предметов, подтягивания на гимнастической скамейке, различные виды упоров). Упражнения с предметами: равновесия (ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными заданиями, лазанья (по наклонной гимнастической скамейке/стенке разными способами и перелезания (через препятствия высотой до 70 см, со скамейки на скамейку), ползания (на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча/подлезания под препятствие высотой 30-40 см), переноска грузов и передача предметов (колонне, в парах, в кругу). Игры «Передал садись», «Салки маршем».	21
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами(палками). Передвижение на лыжах друг за другом по лыжне скользящим шагом. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах (дистанция 300-800 м за урок). Скандинавская ходьба на различные дистанции.	30
4	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось». Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной», «Веревочный круг». Игры с бегом «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее». Игры с прыжками «Удочка». Игры с метанием и ловлей мяча «Гонка мячей в колоннах», «Снайперы».	24
3 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	27

	Бег. Беговые упражнения. Медленный бег до 2 минут. Чередование бега и ходьбы (на отрезках до 100м). Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30м. Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезках до 15м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке до 10м. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Метание. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Игры «Через кочки и пенечки», «Пятнашки маршем».	
2	Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячи, палки, обручи, скакалки. Лазанья (по гимнастической стенке разными способами, приставными шагами, по наклонной скамейке. Подлезания под препятствие высотой 30-40см). Перелезание через препятствие высотой 30см. Вис на канате с помощью рук и ног на узле. Равновесия: на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне. Переноска грузов и передача предметов (колонне, в парах, в кругу). Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов. Игры «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».	21
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами(палками). Передвижение на лыжах друг за другом по лыжне скользящим шагом дистанция 500-1000м за урок. Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30м, спуски со склона в основной стойке. Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Скандинавская ходьба на различные дистанции.	30
4	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Запрещенные движения». Игра с бегом «Белые медведи». Игры с бросанием, метанием ловлей «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель».	24
4 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Различные виды ходьбы. Бег. Беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Бег на скорость 40м. Низкий старт. Челночный бег. Чередование бега и ходьбы до 200м. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезках 30-40м. Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезках до 20м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке до 15м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 30-50см. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» на результат. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Метание мячей с места в цель левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Метание набивного мяча весом 1кг различными способами двумя руками. Игры «Два мороза», «Пустое место».	27

2	Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячи, палки, обручи, скакалки. Лазанья (по гимнастической стенке разными способами, с одновременной перестановкой рук и ног, по гимнастической скамейке под углом 50° на четвереньках). Подлезания под препятствие высотой 1м. Перелезание через козла, бревно. Вис на канате с помощью рук и ног на узле, на перекладине. Равновесия: «Ласточка» на гимнастической скамейке парами/небольшими группами. Прыжки на скакалке, боком через скамейку. Опорный прыжок через «козла». Переноска грузов и передача предметов (колонне, в парах, в кругу). Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов. Игры «Фигуры», «Светофор».	21
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами(палками). Попеременный двушажный ход. Подъем скользящим шагом «елочкой», «лесенкой». Спуск в высокой стойке. Поворот переступанием в движении. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40м. Передвижения на лыжах 1-1,5км. Игры на лыжах. Торможение плугом. Скандинавская ходьба на различные дистанции. Игра «Снежком по мячу».	30
4	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Пионербол. Правила. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, подача одной рукой снизу. Учебная игра. Коррекционные игры «Найди предмет», «Музыкальная Змейка». Игры с бегом «Кто обгонит», «Бездомный заяц». Игры с бросанием и ловлей «Обгони мяч», «Подвижная цель».	24

4. Учебно-методическое обеспечение

4.1. Учебники

1. Асикритов Программа для специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида
2. Екжанова Е.А, Стребелева Е.А. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. Коррекционно –развивающее обучение и воспитание.

4.2. Методическая литература

1. Физическая культура. Учебно- методическое пособие для учителей физической культуры Республика Карелия.