

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Муниципальное учреждение Управление образования Миллеровского района
МБОУ Дегтевская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Коновалова В.Н.
Протокол №5 от «20» 06
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Зозуля Г.А.
Протокол №10 от «20» 06
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Юндина Н.Б.
Приказ №185 от «20» 06
2025 г.

АДАптированная основная общеобразовательная
ПРОГРАММА

для обучающегося с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 9.1

учебного предмета «Физическая культура»

х. Грай-Воронец 2025

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;

- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

- игровой
- воспитания личности;

- взаимодействия педагога и обучающихся.

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

2.Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	26	-
5.	Легкая атлетика	17	-
	Итого:	102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может

получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

3. Содержание учебного предмета.

3 часа в неделю, 102 часа в год.

Наименование и содержание разделов и тем учебного курса	Количество часов	Практическая часть
Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2ч.	
Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг».	3ч.	Строевые упражнения.
Лёгкая атлетика. Ходьба. Ходьба с выполнением упражнений для рук. Ходьба в различном темпе, наперегонки. Ходьба до различных ориентиров. Сочетание различных видов ходьбы.	4ч.	Ходьба
Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места. Метание мячей в мишень. Игра «Попади в цель». Метание мяча на дальность. Игра: «Мяч — среднему». Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя.	5ч.	Общеразвивающие упражнения.
Прыжки. Прыжки в глубину с приседа вперед с правильным приземлением. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Прыжки на одной ноге на отрезке до 10м. Прыжки через скакалку на месте; с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.	6ч.	Упражнения с предметами.
Бег. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Медленный бег до 3 мин. Понятие	5ч.	Бег

высокий старт. Бег на скорость 30м.		
Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища. Основные положения и движения рук, ног, выполняемые в движении. Сочетание движений рук, туловища с движениями ног. Сочетание движений ног, туловища с движениями рук. Сложные сочетания движений рук, ног, туловища. Элементы акробатических упражнений. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Перекаты в группировке.	5ч. 2ч.	Гимнастика
Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	3ч.	Равновесие.
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Прыжок в высоту до определенного ориентира.	5ч.	Коррекционные упражнения.
Опорные прыжки. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок боком через гимнастическую скамейку. Прыжок в глубину из положения приседа. Вскок на «козла» в упор сидя на коленях. Подготовка к выполнению опорных прыжков.	5ч.	Прыжки
Коррекционные упражнения. Стойка на одной ноге, другая в сторону с различными положениями рук. Стойка на одной ноге, другая назад с различными положениями рук.	2ч.	Коррекционные упражнения.
Комплексы упражнений большими и малыми мячами. Подбрасывание мяча в верх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча об пол и ловля его поочередно правой и левой руками снизу и сверху. Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол. Перекладывание мяча из руки в руку (с и. п. - руки в стороны). Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Снежком по мячу». Броски мяча в стену и его ловля после падения на пол и отскока. Подвижная игра с бросанием, ловлей, метанием. Игра: «Подвижная цель».	9ч.	Упражнения с предметами
Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз различными способами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	4ч.	Лазанье.
Упражнения на гимнастической стенке. Вис на рейке гимнастической стенки на время. В висе на	2ч.	Висы

гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.		
Упражнения на гимнастической скамейке. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость. Передвижение на четвереньках по полу на скорость и с толканием мяча.	4ч.	Равновесие
Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Перелезание через бревно, козла. Перелезание через коня, козла. Игра: «К своим флажкам».	4ч.	Лазанье
Висы и упоры. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке. Упор в положении присев и лежа на матах. Вис на канате. Вис на канате на время. Упор на гимнастическом козле. Игра: «Запрещенное движение».	9ч.	Висы
Легкая атлетика. Ходьба. Ходьба между различными ориентирами. Ходьба в колонне до намеченного ориентира с определением затраченного времени. Повороты в ходьбе налево (направо) без контроля зрением. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Игра: «Найди предмет».	4ч.	Ходьба
Бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200м. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра. Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Быстрый бег на месте до 10 с. Бег с преодолением небольших препятствий. Бег по начерченным на полу ориентирам. Бег на скорость 30м.	7ч.	Бег
Метание. Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу. Броски набивного мяча весом 1кг от груди. Броски набивного мяча весом 1кг из-за головы. Броски набивного мяча весом 1кг через голову. Метание мячей в цель с места левой и правой рукой. Метание мяча на дальность с одного шага. Метание теннисного мяча на дальность.	7ч.	Метание
Прыжки. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» от места толчка. Прыжки в длину с разбега способ «согнув ноги». Подвижная игра: «Бездомный заяц».	5ч.	Прыжки

4.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 ч)

102 часа в год

№ урок а	Дата		Содержание по теме	Кол-во часов по теме	Оборудов ание
	план	факт			
			І четверть	25	

			Основы знаний	2	
1	02.09		Правила поведения на спортплощадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	1	
2	03.09		Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе.	1	
			Строевые упражнения.	3	
3	04.09		Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Игра «Запомни порядок».	1	фишки
4	09.09		Повороты на месте (направо, налево) под счет. Игра: «Летает — не летает».	1	фишки
5	10.09		Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра: «Два сигнала».	1	фишки
			Легкая атлетика.	20	
			Ходьба.	4	
6	11.09		Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1	фишки
7	16.09		Ходьба в различном темпе, наперегонки.	1	фишки
8	17.09		Ходьба до различных ориентиров.	1	фишки
9	18.09		Сочетание различных видов ходьбы.	1	фишки
			Метание.	5	
10	23.09		Метание малого мяча левой, правой рукой.	1	мячи малые
11	24.09		Метание малого мяча в вертикальную цель с учетом дальности отскока.	1	мячи малые
12	25.09		Метание мячей в мишень. Игра «Попади в цель».	1	мячи малые
13	30.09		Метание мяча на дальность. Игра «Мяч — среднему».	1	мячи малые
14	01.10		Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя.	1	мячи набивные
	02.10		Прыжки.	6	
15	07.10		Прыжки в глубину с приседа вперед с правильным приземлением.	1	скакалки
16	08.10		Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м.	1	скакалки
17	09.10		Прыжки на одной ноге на отрезке до 10м.	1	скакалки
18	14. 10		Прыжки через скакалку на месте.	1	скакалки

19	15.10		Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	скакалки
20	16.10		Прыжки в длину с места.	1	сектор для
			Бег.	5	
21	22.10		Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра.	1	сектор для
22	23.10		Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад.	1	секундом ер
23	05.11		Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	секундом ер
24	06.11		Медленный бег до 3 мин.	1	секундом ер
25	11.11		Понятие высокий старт. Бег на скорость 30м.	1	секундом ер
			II четверть	22	
			Гимнастика.	54	
			Общеразвивающие упражнения.	5	
26	12.11		Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1	секундом ер
27	13.11		Основные положения и движения рук, ног, выполняемые в движении.	1	секундом ер
28	18.11		Сочетание движений рук, туловища с движениями ног.	1	коврики
29	19.11		Сочетание движений ног, туловища с движениями рук.	1	коврики
30	20.11		Сложные сочетания движений рук, ног, туловища.	1	коврики
			Элементы акробатических упражнений.	2	
31	25.11		Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	
32	26.11		Перекаты в группировке.	1	коврики
			Равновесие.	3	
33	27.11		Равновесие упражнение «ласточка».	1	коврики
34	02.12		Равновесие упражнение «веревочка».	1	коврики
35	03.12		Упражнения на равновесие.	1	коврики
			Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	5	

36	04.12		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1	бревно, скамейки
37	09.12		Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук.	1	бревно
38	10.12		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1	скамейки
39	11.12		Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1	скамейки
40	16.12		Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1	скамейки
			Опорные прыжки.	5	
41	17.12		Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	скамейки
42	18.12		Прыжок боком через гимнастическую скамейку.	1	скамейки
43	23.12		Прыжок в глубину из положения приседа.	1	маты,
44	24.12		Вскок на «козла» в упор сидя на коленях.	1	маты, козел
45	25.12		Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1	
			Коррекционные упражнения	2	
46	30.12		Стойка на одной ноге, другая в сторону с различными положениями рук.	1	секундом ер
47	13.01		Стойка на одной ноге, другая назад с различными положениями рук.	1	секундом ер
			III четверть	32	
			Комплексы упражнений большими и малыми мячами.	9	
48	14.01		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.	1	мячи
49	15.01		Бросание мяча об пол и ловля его поочередно правой и левой руками снизу и сверху.	1	мячи
50	20.01		Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол.	1	мячи
51	21.01		Перекладывание мяча из руки в руку (с и. п. - руки в стороны).	1	мячи
52	22.01		Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей.	1	мячи

53	27.01		Передача мяча в кругу влево и вправо.	1	мячи
54	28.01		Передача мяча в парах. Подвижная игра «Снежком по мячу».	1	мячи
55	29.01		Броски мяча в стену и его ловля после падения на пол и отскока.	1	мячи
56	03.02		Подвижная игра с бросанием, ловлей, метанием. Игра: «Подвижная цель».	1	мячи
			Лазанье.	4	
57	04.02		Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз различными способами.	1	скамейки
58	05.02		Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	1	скамейки
59	10.02		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.	1	скамейки
60	11.02		Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	скамейки
			Упражнения на гимнастической стенке.	2	
61	12.02		Вис на рейке гимнастической стенки на время.	1	гимнастическая стенка
62	17.02		В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	гимнастическая
			Упражнения на гимнастической скамейке.	4	
63	18.02		Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см.	1	скамейки
64	19.02		Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1	скамейки
65	24.02		Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость.	1	скамейки
66	25.02		Передвижение на четвереньках по полу на скорость и с толканием мяча.	1	скамейки
			Лазанье и перелезание.	4	
67	26.02		Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	1	гимнастическая стенка
68	03.03		Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	гимнастическая
69	04.03		Перелезание через бревно, козла.	1	бревно, козел
70	05.03		Перелезание через коня, козла. Игра: «К своим флажкам».	1	бревно, козел

			Висы и упоры.	9	
71	10.03		Упор на гимнастическом козле. Игра: «Запрещенное движение».	1	козел
72	11.03		Упор в положении присев и лежа на матах.	1	маты
73	12.03		Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	гимнастическая стенка
74	17.03		Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.	1	гимнастическая скамейка
75	18.03		Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1	гимнастическая стенка
76	19.03		Вис на гимнастической стенке.	1	гимнастическая стенка
77	24.03		Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	гимнастическая стенка
78	25.03		Вис на канате.	1	канат
79	26.03		Вис на канате на время.	1	канат
			IV четверть	23	
			Легкая атлетика.	23	
			Ходьба.	4	
80	07.04		Ходьба между различными ориентирами.	1	секундометр
81	08.04		Ходьба в колонне до намеченного ориентира с определением затраченного времени.	1	фишки
82	09.04		Повороты в ходьбе налево (направо) без контроля зрением.	1	фишки
83	14.04		Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Игра: «Найди предмет».	1	скамейки
			Бег.	7	
84	15.04		Бег в чередовании с ходьбой до 200м.	1	секундометр
85	16.04		Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра.	1	секундометр
86	21.04		Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	секундометр
87	22.04		Быстрый бег на месте до 10 с.	1	секундометр
88	23.04		Бег с преодолением небольших препятствий.	1	секундометр
89	28.04		Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	фишки

90	29.04		Бег на скорость 30м.	1	секундом ер
			Метание.	7	
91	30.04		Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу.	1	набивные мячи
92	05.05		Броски набивного мяча весом 1кг от груди.	1	набивные мячи
93	06.05		Броски набивного мяча весом 1кг из-за головы.	1	набивные мячи
93	07.05		Броски набивного мяча весом 1кг через голову.	1	набивные мячи
95	12.05		Метание мячей в цель с места левой и правой рукой.	1	мячи малые
96	13.05		Метание мяча на дальность с одного шага.	1	мячи малые
97	14.05		Метание теннисного мяча на дальность.	1	мячи теннис.
			Прыжки.	5	
98	19.05		Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».	1	сектор для прыжков
99	20.05		Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением.	1	сектор для прыжков
100	21.05		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» от места толчка.	1	
101	26.05		Прыжки в длину с разбега способ «согнув ноги».	1	сектор для прыжков
102	26.05		Подвижная игра: «Бездомный заяц».	1	сектор для прыжков

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического 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, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.

Список литературы.

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы, под редакцией В.В. Воронковой. – М., Просвещение, 2013.
3. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
4. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.