

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Артемовская средняя общеобразовательная школа»**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО «Гармония»
от «30» августа 2024г
протокол № 1
руководитель МО:
Лямбурцева Е.В. _____

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МКОУ «Артемовская СОШ»
_____ А.В. Ваулина
пр. № 63 от «30» августа 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
для обучающихся 6 класса (вариант 2)**

Кактояков Семён Иванович
учитель физической культуры

п. Артемовский 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 6 класса общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Адаптированная основная общеобразовательная программа

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуливанию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Актуальность программы:

Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель программы:

Оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи:**1. Образовательные:**

- развитие двигательных функций (способностей к самостоятельному передвижению),
- формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные:

- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов,
- воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные:

- Преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические:

- сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем
- профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие:

- Повышение толерантности к нагрузке,
- Развитие физических способностей,
- Расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «адаптивная физкультура» в 6 классе отводится 2 часа в неделю 34 учебных недели (68 ч/в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 6 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии). Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа).*Личностные:*

- Проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации и своих образовательных потребностей;
- Положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.
- Владение алгоритмом действий и правилам поведения в учебной ситуации.

Предметные:

- Выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- Выполнение действий с мячом: броски мячей разного размера; прокатывание мяча одной, двумя руками;
- Ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с руками на поясе;
- Умение стоять друг за другом (колонна, шеренга) на вытянутые руки (вперед, в стороны), стоять взявшись за руки, строиться в круг;
- Умение ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок,

- пол, углы);
- Овладение навыками передвижения (одноименным, разноименным) по шведской стенке;
- Умение выполнения простейших исходных положений при выполнении Общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;
- Овладение приемами и правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
 - Овладение навыками ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
 - Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке;
 - овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
 - умение преодолевать различные препятствия.

Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа)

Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях;
- владение алгоритмом действий и правилам поведения в учебной ситуации

Предметные:

- выполнение движений и действий по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски партнеру и умение ловить мячи среднего размера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке) друг за другом;
- умение стоять друг за другом, стоять, взявшись за руки; строиться в круг, взявшись за руки;
- прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки с учителем;
- ползать, подползать, переползать через препятствие;
- выполнение доступных разминочных упражнений;
- умение передвигаться любым доступным способом по шведской стенке;
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.).
- навык правильного захвата различных предметов, передача и переноска их

Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа).

Личностные:

- проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации и своих двигательных потребностей;
- положительно взаимодействовать с близкими взрослыми в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- выполнять действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;
- ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая игрушку в руке; отдавать ее в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигателью реагируя на тактильное воздействие игрушкой;
- стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или

- вспомогательным средством (поручнем, подлокотником);
- эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения

Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- 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).
- Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит из **3 разделов:**

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

и 6 направлений:

1. Захват предметов - метание.
2. Построение и ходьба.
3. Бег и прыжки.
4. Ползание, лазание и перелазание.
5. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
6. Подвижные и коррекционные 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.

РАЗДЕЛЫ	Физическая подготовка	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	Коррекционные подвижные игры
Задачи	Практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом, в процессе ползания, лазания и перелазания.	Оздоровительная и корректирующая гимнастика направлена на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».	Целенаправленная эмоциональная Игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм обучающихся с интеллектуальными нарушениями и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей. В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, перелазание, прыжки, упражнения с мячом, в них не - сложной техники и тактики, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка

Виды деятельности обучающихся на уроках			
В направлении 1	1 гр.	2 гр.	3 гр.
Захват предметов - метание.	Броски, ловля, метание, Передача предметов и Перенос груза: Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров, катание мячей друг другу (расстояние 1 м), ловить мяч, брошенный учителем, бросание мяча (снизу), бросание мяча через шнур двумя руками, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров двумя руками. Передача мяча в руки учителя по его просьбе.
	(на дальность). Перенос груза.	расстояния 1 м. Отбивать мяч рукой об пол, продвигаясь вперед шагом, передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вчетвером.	

В направлении 2 Построение и ходьба.	<i>Построения и перестроения:</i> Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. <i>Ходьба:</i> Ходьба в колонне по одному, по двое. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба врассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба на носочках, на пяточках, перекатом с пятки на носок	Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем. Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.
--	--	---	--

	темпа, направления движения. Ходьба по доске, лежащей на полу.		
В направлении 3 Беги прыжки.	<i>Бег:</i> Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). <i>Прыжки:</i> Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.	Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках с продвижением вперед. Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя, бег врассыпную. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см).	Переползание через шнур, положенный на пол. Если доступно: прыжки на двух ногах на месте.
В направлении 4 Ползание, лазание и перелезание.	<i>Ползание, подлезание, лазание, перелезание:</i> Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	Упражнения на ползание, лазание и перелезание. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), пролезание в обруч, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гимнастическую стенку (не выше 1 м).	Выполнение упражнений на ползание (если доступно - лазание и перелезание). Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.

В направлении 5
Общеразвивающие
упражнения (с
предметами, без
предметов,
правильная осанка,
равновесие).

Дыхательные
упражнения:
произвольный вдох
(выдох) через рот (нос),
произвольный вдох через
нос (рот), выдох через
рот (нос). Одновременное
(поочередное) сгибание
(разгибание) пальцев.
Противопоставление
первого пальца
остальным на одной
руке (одновременно
двумя руками), пальцы
одной руки пальцам
другой руки
поочередно (одновремен
но).
Сгибание пальцев в кулак
на одной руке с
одновременным
разгибанием на другой
руке. Круговые движения
кистью. Сгибание фаланг
пальцев.
Одновременные
(поочередные) движения
руками в исходных
положениях «стоя»,
«сидя», «лежа» (на боку,
на спине, на животе):
вперед, назад, в стороны,
вверх, вниз, круговые
движения. Круговые
движения руками в
исходном положении
«руки к плечам».
Движения плечами
вперед (назад, вверх,
вниз). Движения головой:
наклоны вперед (назад, в
стороны), повороты,
круговые движения.
Поднимание головы в
положении «лежа на
животе». Наклоны
туловища вперед (в
стороны, назад).
Повороты туловища

	вправо (влево).Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).		
--	--	--	--

В направлении 6 Подвижные игры.	<i>Подвижные игры.</i> Соблюдение правил игры «Карлики и великаны». Соблюдение правил игры «По местам». Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Лиса и зайцы». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Сбор урожая» бег к обручу, перенос малых мячей (картошка), бег в обратную сторону, положить мяч в корзину. Соблюдение правил игры «Догонялки» Соблюдение правил игры «Коршун и воробьи». Соблюдение правил игры «Кого называли - тот и ловит»	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Игры с мячом, с ходьбой, игры на ползание, лазанье.
---	---	---	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Построение и ходьба 6 часов			
1	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1	Учи.ру https://uchi.ru/
2	Ходьба с различными положениями рук (полуприседом)	1	Учи.ру https://uchi.ru/
3	Повороты направо, налево с указанием направления учителя	1	Учи.ру https://uchi.ru/
4	Ходьба с изменением темпа, направления движения	1	Учи.ру https://uchi.ru/
5	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1	Учи.ру https://uchi.ru/
6	Ходьба с перешагиванием через предмет.	1	Учи.ру https://uchi.ru/
Захват предметов - метание 5 часов			
7	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	Учи.ру https://uchi.ru/

8	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1	Учи.ру https://uchi.ru/
9	Ловля мяча, брошенного учителем	1	Учи.ру https://uchi.ru/
10	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	Учи.ру https://uchi.ru/
11	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м.	1	Учи.ру https://uchi.ru/
12	Динамический контроль	1	Учи.ру https://uchi.ru/
Бег и прыжки 8 часов			
13	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	Учи.ру https://uchi.ru/
14	Преодоление препятствий при ходьбе(беге).	1	Учи.ру https://uchi.ru/
15	Бег «змейкой», по диагонали	1	Учи.ру https://uchi.ru/

16	Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	Учи.ру https://uchi.ru/
17	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с поворотами, с движениями рук).	1	Учи.ру https://uchi.ru/
18	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед(назад, вправо, влево).	1	Учи.ру https://uchi.ru/
19	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1	Учи.ру https://uchi.ru/
20	Прыжки в длину с места	1	Учи.ру https://uchi.ru/
Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 6 часов			
21	Дыхательные упражнения	1	Учи.ру https://uchi.ru/
22	Суставная гимнастика	1	Учи.ру https://uchi.ru/
23	Одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях Движения плечами. Движения головой	1	Учи.ру https://uchi.ru/
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке с продвижением в перед.	1	Учи.ру https://uchi.ru/
25	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1	Учи.ру https://uchi.ru/
26	Ходьба с мешочком на голове. Ходьба по шнуру, положенному на пол	1	Учи.ру https://uchi.ru/
Ползание, лазание и перелезание 3 часа			
27	Лазание по гимнастической стенке. Пролезание в обруч, тоннель	1	Учи.ру https://uchi.ru/
28	Лазание по гимнастической стенке. Пролезание в обруч, тоннель	1	Учи.ру https://uchi.ru/
29	Ползание на животе по гимнастической скамейке	1	Учи.ру https://uchi.ru/

Подвижные игры 3 часа			
30	«Карлики-великаны».	1	Учи.ру https://uchi.ru/
31	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1	Учи.ру https://uchi.ru/
32	Игра-эстафета «Сбор урожая»	1	Учи.ру https://uchi.ru/
33-34	Динамический контроль	2	Учи.ру https://uchi.ru/
Итого		34	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1				Учи.ру https://uchi.ru/
2	Ходьба с различными положениями рук (полуприседом)	1				Учи.ру https://uchi.ru/
3	Повороты направо, налево с указанием направления учителя	1				Учи.ру https://uchi.ru/
4	Ходьба с изменением темпа, направления движения	1				Учи.ру https://uchi.ru/
5	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1				Учи.ру https://uchi.ru/
6	Ходьба с перешагиванием через предмет	1				Учи.ру https://uchi.ru/

7	Передача предметов в шеренге(по кругу, в колонне).	1				Учи.ру https://uchi.ru/
8	Сбивание предметов большим (малым)мячом.	1				Учи.ру https://uchi.ru/
9	Ловля мяча, брошенного учителем	1				Учи.ру https://uchi.ru/
10	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1				Учи.ру https://uchi.ru/
11	Бросание мяча в горизонтальную цель(ящик, корзина) с расстояния 2 м.	1				Учи.ру https://uchi.ru/
12	Динамический контроль	1				Учи.ру https://uchi.ru/
13	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1				Учи.ру https://uchi.ru/
14	Преодоление препятствий при ходьбе(беге).	1				Учи.ру https://uchi.ru/
15	Бег «змейкой»,по диагонали	1				Учи.ру https://uchi.ru/

16	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед(назад, вправо, влево).	1			Учи.ру https://uchi.ru/
17	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед(с поворотами, с движениями рук).	1			Учи.ру https://uchi.ru/
18	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1			Учи.ру https://uchi.ru/
19	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1			Учи.ру https://uchi.ru/
20	Прыжки в длину с места	1			Учи.ру https://uchi.ru/
21	Дыхательные упражнения	1			Учи.ру https://uchi.ru/
22	Суставная гимнастика	1			Учи.ру https://uchi.ru/
23	Одновременные(поочередные)движения рукам и в различных исходных положениях Движения плечами. Движения головой	1			Учи.ру https://uchi.ru/
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке с продвижением вперед.	1			Учи.ру https://uchi.ru/

25	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» Ходьба по доске, положенной наклонно(высота30 см)	1			Учи.ру https://uchi.ru/
26	Ходьба с мешочком на голове. Ходьба по шнуру, положенному на пол	1			Учи.ру https://uchi.ru/
27	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствием на животе, на четвереньках.	1			Учи.ру https://uchi.ru/
28	Лазание по гимнастической стенке. Пролезание в обруч, тоннель	1			Учи.ру https://uchi.ru/
29	Ползание на животе по гимнастической скамейке	1			Учи.ру https://uchi.ru/
30	«Карлики-великаны».	1			Учи.ру https://uchi.ru/
31	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1			Учи.ру https://uchi.ru/
32	Игра-эстафета «Сбор урожая»	1			Учи.ру https://uchi.ru/
33-34	Динамический контроль	1			Учи.ру https://uchi.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Сиканова Н. С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. – № 5. – С. 82-86.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Программа образования с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Лапикова. – СПб.: ЦДК 2011. – 480 с.
- 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. СПб. 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. Т. Т., 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.
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
- образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / Под редакцией И. М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2011.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

learningApps.org <https://learningapps.org/>

2. Детские развивающие игры онлайн, детский сайт «Играемся» <https://www.igraemsa.ru/>
3. Инфоурок <https://infourok.ru/>
4. Мерсибо <https://mersibo.ru/>
5. Мультиурок <https://multiurok.ru>
6. Российская электронная школа РЭШ <https://resh.edu.ru>
7. Учи.ру <https://uchi.ru/>