

Управление образования Артемовского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Артемовского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 56  
с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ СОШ № 56)  
ИНН 6602003095 КПП 667701001  
ул.Свободы, 82, г.Артемовский Свердловской области, 623782  
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: [myschool56@mail.ru](mailto:myschool56@mail.ru)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ СОШ №56

\_\_\_\_\_/Т.Н. Новокрещенова

(приказ от «    »                    2023г )

**Рабочая программа**  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5 класс

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся (ВИД 8.2)

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

### **Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:**

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в

комплексе.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I–IV классы для 1 класса-99 часов, 2 ,3 класс – 102 часа в год.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности;

овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по физической культуре:

*Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- 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;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. *Достаточный уровень:*
- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов 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.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической

культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

### 3.Содержание учебного предмета

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 5 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при

выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### ***Гимнастика***

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

*Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

*Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### ***Легкая атлетика***

#### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### ***Лыжная и конькобежная подготовки***

#### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

#### ***Конькобежная подготовка***

#### **Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### ***Плавание***

**Практический материал.** Упражнения для освоения с водой. Приседания с погружением в воду с головой. Выдох в воду. Доставание предметов со дна, открывая глаза в воде. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой о дно, о бортик бассейна. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди.

### ***Подвижные игры***

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

*Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Основы знаний. Легкая атлетика</b>	<b>26</b>
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами.	1
2	Строевые упражнения. Опосредованное закаливание. К/р игра для развития способности ориентирования в пространстве.	1
3	ОРУ без предмета. Бег, беговые упражнения. Коррекционная игра.	1
4	Строевые упражнения. Ходьба и бег в колонне. Коррекционная игра.	1
5	Чередование бега и ходьбы по сигналу. Коррекционная игра.	1
6	Комплекс ОРУ в движении. Ходьба с различным положением рук.	1
7	Комплекс ОРУ с хлопками. Развитие общей и динамической силовой выносливости	1
8	Непрерывный бег в среднем темпе. К/р игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	1
9	<b>Ходьба с высоким подниманием бедра. Кросс.</b>	1
10	Комплекс ОРУ в кругу. Ходьба приставным шагом. Коррекционная игра.	1
11	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Коррекционная игра.	1
12	Прыжки на двух ногах на месте, вперед, вправо, влево. Коррекционная игра.	1
13	Комплекс ОРУ с флажками. К/р игра на развитие точности движений.	1
14	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. К/р игра на развитие совместных действий с партнером. Коррекционная игра.	1

15	Прыжки на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Коррекционная игра.	1
16	Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с малым мячом. Коррекционная игра.	1
17	Ходьба перекатом с пятки на носок. Коррекционная игра.	1
18	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Коррекционная игра.	1
19	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ со скакалками. К/р игра на внимание.	1
20	Метание набивного мяча снизу ведущей рукой. Коррекционная игра на внимание и память.	1
21	Метание набивного мяча снизу в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук. Коррекционная игра.	1

22	Комплекс ОРУ в парах. Метание мяча с места в цель Коррекционная игра.	1
23	Ходьба и бег змейкой. Метание мяча с изменением расстояния. Коррекционная игра.	1
24	Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ в парах. Коррекционная игра.	1
25	Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег змейкой. К/р игра для развития мелкой моторики рук.	1
26	Строевые упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Коррекционная игра.	1
27	Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча стоя двумя руками. Коррекционная игра.	1
	<b>Основы знаний. Гимнастика</b>	<b>21</b>
28	ТБ на уроках гимнастики. Значение УГГ для здоровья человека. Коррекционная игра.	1
29	Упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Коррекционная игра.	1
30	Комплекс ОРУ со скакалками. Упражнения на осанку и свода стопы. Коррекционная игра.	1
31	Комплекс ОРУ с обручами. Упражнения на осанку. К/р игра для активизации речевой деятельности.	1
32	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра.	1
33	Ползание по г/скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Коррекционная игра.	1
34	Ползание по г/скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра.	1
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра.	1
36	Ползание по наклонной г/скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Коррекционная игра.	1
37	Ползание по наклонной г/скамейке на животе подтягиваясь поочередно руками. Коррекционная игра.	1
38	Ходьба по веревке, руки в стороны. К/р игра для развития способности ориентирования в пространстве.	1

39	Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Коррекционная игра.	1
40	Ходьба по г/скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра.	1
41	Ходьба по г/скамейке перешагивая предметы. Коррекционная игра.	1
42	Комплекс ОРУ с г/скамейкой. Ходьба по г/скамейке приставным шагом. Коррекционная игра.	1
43	Ходьба по г/скамейке с предметом. Комплекс ОРУ на г/ковриках. Коррекционная игра.	1
44	Лазание по г/стенке с помощью. Ходьба по г/скамейке. Коррекционная игра.	1
45	Лазание по г/стенке на заданное расстояние с помощью. Коррекционная игра.	1
46	Комплекс ОРУ с обручами. Лазание по г/стенке на заданное расстояние. Коррекционная игра.	1
47	Лазание по г/стенке с переходом на соседний пролет. Коррекционная игра.	1
48	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Подвижные игры по выбору детей.	1
	<b>Основы знаний. Подвижные игры</b>	<b>26</b>
49	ТБ на занятиях подвижными играми. Сюжетные ОРУ. Подвижные игры по выбору детей.	1
50	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	1
51	Подвижные игры с бегом. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра.	1
52	ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с прыжками. К/игра на развитие точности движений.	1
53	Подвижные игры с прыжками. К/игра на совместные действия с партнером.	1
54	Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами.	1
55	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. К/игра.	1
56	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. К/игра на точность движений.	1

57	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. К/игра на внимание.	1
58	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.	1
59	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. К/игра.	1
60	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Комплекс ОРУ со средними мячами.	1
61	Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. К/игра.	1
62	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Подвижные игры с прыжками.	1
63	Удары мяча об пол правой, левой рукой. Сюжетные ОРУ. К/игра.	1
64	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой.	1
65	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой.	1
66	Комплекс ОРУ со средними мячами. К/игра для развития мелкой моторики рук.	1
67	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. К/игра.	1
68	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. К/игра.	1
69	Комплекс ОРУ с мячом. К/игра для развития речевой деятельности.	1
70	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	1
71	Удары мяча об пол в движении приставным шагом. К/игра на развитие способности к звукоподражанию.	1
72	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	1
73	Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	1
74	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Упражнения на релаксацию. К/игра.	1
75	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Дыхательные упражнения в игровой форме.	1
	<b>Основы знаний. Гимнастика. Корректирующие упражнения (к/упражнения)</b>	<b>12</b>
76	Значение режима дня. Комплекс ОРУ со скакалками. К/игра.	1

77	К/упражнения для укрепления мышц спины и живота. ОРУ со скакалками.	1
78	К/упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Строевые упражнения.	1
79	К/упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами.	1
80	К/упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. К/игра.	1
81	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Сюжетные ОРУ.	1
82	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	1
83	Ползание под обручами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	1
84	Ползание под обручами правым, левым боком. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. К/игра.	1
85	Комплекс ОРУ на г/скамейке. Ползание по-пластунски. К/игра.	1
86	Ходьба по г/скамейке с поворотом на 180 с помощью. Комплекс ОРУ на г/скамейке.	1
87	Ходьба по г/скамейке с поворотом на 360 с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. К/игра.	1
88	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба по г/скамейке с поворотом.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
89	Медленный бег держась за канат. К/игра на развитие ориентирования в пространстве.	1
90	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Медленный бег на выносливость.	1
91	Комплекс ОРУ в движении. Медленный бег на выносливость. К/игра.	1
92	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс ОРУ в движении. К/игра.	1
93	Комплекс ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой. К/игра ориентирование в пространстве.	1

94	Комплекс ОРУ с хлопками. Медленный бег на выносливость. К/игра.	1
95	Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. К/игра.	1
96	Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!». Бег на короткую дистанцию. К/игра.	1
97	Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. К/игра.	1
98	Метание мяча с места на дальность. ОРУ в кругу. К/игра.	1
99	Метание мяча с места на дальность. Медленный бег на выносливость. К/игра.	1
100	Метание мяча с места в вертикальную цель. Медленный бег на выносливость.	1
101	Метание мяча с места в горизонтальную цель. Медленный бег на выносливость	1
102	Тестирование физической подготовленности. Итоги года.	1

#### 4.

#### Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.
2. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).
3. Для организации деятельности по физической культуре имеются спортивные сооружения; игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета.
4. Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, гимнастические скамейки разной высоты, канат, обручи разного диаметра, гимнастические маты, мячи разного диаметра, гантели, малые мячи для метания, гимнастические палки, скакалки, мячи набивные, наборы для подвижных игр.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580857

Владелец Новокрещенова Татьяна Николаевна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025