

Министерство образования и науки Калужской области
государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области
«Людиновская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

249402, ул. Дзержинского, д. 1, г. Людиново, Калужская обл.,
тел.-факс: 8(48444) 6-23-42

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей
начальных классов

Самохина Т. Г. / Самохина Т. Г. /

Протокол от «29» 08.2024 г. № 1

Согласовано
Заместитель
директора по УР

Михеева М. А. / Михеева М. А. /

«30» 08.2024 г.

Утверждено
Директор

Антохина И. Е. / Антохина И. Е. /

Приказ от «02» 09. 2024 г.

№ 130 - ОД



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
для обучающихся
дополнительных первых классов,
1 – 4 классов

(АООП НОО для обучающихся с РАС (вариант 8.4))

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР дополнительных первых классов, 1 – 4 классов (вариант 8.4) ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПин 1.2.3685021. Санитарные правила и нормы...»);
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 8.4) ГКОУКО «Людиновская школа-интернат для обучающихся».

Программа учитывает психофизическое развитие, индивидуальные возможности и особые образовательные потребности обучающегося с расстройствами аутистического спектра.

Цель: повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Коррекционные задачи:

- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В процессе обучения используются следующие методы и приёмы:

- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником);
- наглядный метод (метод иллюстраций, метод демонстраций);
- практический метод (упражнения, практическая работа);
- репродуктивный метод (работа по алгоритму);
- индивидуальный.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» включён в федеральный компонент образовательной области «Физическая культура» учебного плана для обучающихся с РАС с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре.

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, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.
- ✓ четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.),
- ✓ целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- ✓ пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

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

Освоение раздела «**Физическая подготовка**» проходит в первой и четвертой четвертях, так как по данному разделу предполагается освоение наибольшего спектра движений, в первом дополнительном классе это такие основные движения как: построения

и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание передача предметов, прокатывание мяча. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Раздел «Гимнастика» осваивается во второй четверти и основными задачами ставится познакомить детей с основными гимнастическими упражнениями: группировки из различных положений, перекувы, с правилами личной гигиены.

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

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

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

Форма обучения по программе: очная, очно-заочная, возможно применение электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

II. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Адаптивная физкультура» изучается в рамках предметной области «Физическая культура» учебного плана ГКОУКО «Людиновская школа-интернат», относится к обязательной части учебного плана.

Изучение предмета «Адаптивная физкультура» дополнительных первых классов, 1 - 4 классов рассчитано на 402 часа:

- 1 (дополнительный) класс первого года обучения 2 часа в неделю, (33 недели. / 66 часов в год);

- 1 (дополнительный) класс второго года обучения 2 часа в неделю, (33 недели. /66 часов в год);

- 1 класс 2 часа в неделю, (33 недели. /66 часов в год);

- 2 класс 2 часа в неделю, (34 недели. /68 часа в год);

- 3 класс 2 часа в неделю, (34 недели. /68 часов в год);

- 4 класс 2 часа в неделю, (34 недели. /68 часов в год).

IV. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Коммуникативные ценности - развитие навыков сотрудничества с взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных вопросов.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

V. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающейся, социально значимые ценностные установки.

Возможные личностные результаты

- осознание себя, своего "Я";
- осознание своей принадлежности к определенному полу;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела;
- умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- первоначальное осмысление социального окружения;
- развитие самостоятельности;
- овладение общепринятыми правилами поведения;
- наличие интереса к практической деятельности.

Предметные результаты

- формирование представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций;
- умение выполнять доступные виды движений на уроках физкультуры и вне их;
- освоение основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание) в доступной для каждого ребенка степени;
- понимание правил поведения на уроках физкультуры, умение выполнять доступные виды упражнений по подражанию, по образцу, по словесной инструкции;
- желание включаться в доступные подвижные игры и занятия;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Базовые учебные действия (БУД)

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития направлены на формирование готовности у обучающихся к овладению содержанием АООП НОО обучающихся с РАС (вариант 8.4) и включает следующие задачи:

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

2. Формирование учебного поведения:

направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

умение выполнять инструкции педагогического работника;

использование по назначению учебных материалов;

умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

в течение определенного периода времени,

от начала до конца,

с заданными качественными параметрами.

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

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

Планируемые результаты усвоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» на конец обучения в младших классах (4 класс):

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

- ✓ освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

- ✓ освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - ✓ совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - ✓ умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
- ✓ умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:
- ✓ интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
 - ✓ умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Контроль уровня достижения планируемых результатов освоения программы

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с РАС адаптированной основной образовательной программы (вариант 8.4) осуществляется образовательным учреждением.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной образовательной программы является достижение результатов освоения СИПР.

Система оценки результатов включает целостную характеристику выполнения обучающимся специальной индивидуальной образовательной программы, отражающую взаимодействие следующих компонентов образования:

- что обучающийся должен знать и уметь на данном этапе образования;
- что из полученных знаний и умений он может и должен применять на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения обучающихся с РАС и тяжелыми и множественными нарушениями развития особо важно учитывать, что у обучающихся могут быть вполне закономерные затруднения в освоении отдельных предметов и даже областей, но это не должно рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Для выявления возможной результативности обучения учитывается ряд факторов:

-особенности текущего психического и соматического состояния каждого обучающегося;

-в процессе предъявления заданий должны использоваться все доступные обучающемуся средства невербальной коммуникации (естественные жесты, фотографии, рисунки, пиктограммы) и речевых средств (устная и, при возможности, письменная речь);

-формы выявления возможной результативности обучения должны быть вариативными для различных обучающихся, разрабатываться индивидуально, в тесной связи с практической деятельностью обучающихся;

-способы выявления умений и представлений, обучающихся с РАС, могут носить как традиционный характер, так и быть представлены в другой форме, в том числе в виде некоторых практических заданий;

- в процессе предъявления и выполнения заданий обучающимся должна оказываться помощь (дополнительная инструкция и уточнения, выполнение обучающимися задания по образцу, после частичного выполнения взрослыми, совместно со взрослыми);

- при оценке результативности достижений необходимо учитывать уровень выполнения и степень самостоятельности обучающегося (самостоятельно, самостоятельно по образцу, по инструкции, с небольшой или значительной помощью, вместе со взрослым);

-выявление результативности обучения должно быть направлено не только на определение актуального уровня развития, но и «зоны ближайшего развития», то есть возможностей потенциального развития;

-выявление представлений, умений и навыков, обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития в каждой образовательной области должно создавать основу для дальнейшей корректировки специальной индивидуальной образовательной программы.

Оценка результатов выполнения специальной индивидуальной образовательной программы по каждой содержательной линии позволяет составить подробную характеристику развития обучающегося, а также оценить динамику развития его жизненной компетенции.

Для оценки результатов развития жизненной компетенции обучающегося возможно использовать метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она должна объединить представителей всех заинтересованных участников образовательного процесса, тесно контактирующих с обучающимся, включая членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений, обучающегося в сфере жизненной компетенции. Основой служит анализ поведения, обучающегося и динамики его развития в повседневной жизни. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» представлено следующими разделами:

- физическая подготовка;
- велосипедная подготовка;
- лыжная подготовка;
- коррекционные подвижные игры;
- туризм;
- плавание.

1 дополнительный класс первого года обучения

Раздел 1. Физическая подготовка

Знакомство с физкультурным залом.

Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.

Правила поведения на занятиях физической культурой.

Упражнения в построении.

Построение в шеренгу по одному, ОРУ с предметами, ходьба и бег в колонне по одному за учителем.

Построение в круг, ОРУ с предметами, ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.

Подлезание под препятствия на четвереньках.

Ходьба и бег противходом, размыкание и смыкание в шеренге, ОРУ с предметами.

Подлезание под препятствия на животе.

Выполнение ОРУ с предметами, передача предметов в шеренге.

Выполнение корригирующих упражнений: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения

Выполнение упражнений: размыкание и смыкание в шеренге, ОРУ с предметами, передача предметов в кругу.

Выполнение корригирующих упражнений: поднятие головы в положении «лежа на животе»

Выполнение поворотов на месте в разные стороны, ОРУ с предметами.

Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук.

Передача предметов в шеренге.

Передача предметов по кругу.

Гимнастика

Правила поведения на занятиях гимнастикой.

Выполнение строевых команд. Игра «к своим флажкам».

Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».

Группировка из положения сидя.

Группировка из положения лёжа.

Группировка из положения упор присев.

Общеразвивающие упражнения с обручами.

Выполнение перекатов из положения сидя.

Выполнение перекатов из положения лёжа.

Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос); противопоставление первого пальца остальным на одной руке; одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

Раздел 2. Велосипедная подготовка

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Раздел 4. Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры «Принеси игрушку», «Найди куклу», «Мы весёлые ребята», с бегом. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Паровозик» с прыжками. Подвижные игры «Паровозик» с мячом.

Раздел 5. Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, палатка, котелок). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.

Раздел 6. Плавание

Вход в воду. Ходьба в воде.

1 дополнительный класс второго года обучения

Раздел 1. Физическая подготовка

Построение в шеренгу по одному, ОРУ с предметами, ходьба и бег в колонне по одному за учителем.

Построение в круг, ОРУ с предметами, ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.

Подлезание под препятствия на четвереньках.

Ходьба и бег противходом, размыкание и смыкание в шеренге, ОРУ с предметами.

Подлезание под препятствия на животе.

Выполнение ОРУ с предметами, передача предметов в шеренге.

Выполнение корригирующих упражнений: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения

Выполнение упражнений: размыкание и смыкание в шеренге, ОРУ с предметами, передача предметов в кругу.

Выполнение корригирующих упражнений: поднимание головы в положении «лежа на животе»

Выполнение поворотов на месте в разные стороны, ОРУ с предметами.

Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук.

Передача предметов в шеренге.

Передача предметов по кругу.

Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос); противопоставление первого пальца остальным на одной руке; одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения; поднимание головы в положении «лежа на животе».

Гимнастика

Правила поведения на занятиях гимнастикой.
Выполнение строевых команд. Игра «к своим флажкам».
Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».
Группировка из положения сидя.
Группировка из положения лёжа.
Группировка из положения упор присев.
Общеразвивающие упражнения с обручами.
Выполнение перекатов из положения сидя.
Выполнение перекатов из положения лёжа.

Раздел 2. Велосипедная подготовка

Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Раздел 3. Лыжная подготовка

Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Раздел 4. Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры «Принеси игрушку», «Найди куклу», «Мы весёлые ребята», с бегом.
Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Паровозик» с прыжками.
Подвижные игры «Паровозик» с мячом.
Подвижные игры с прыжками, «С кочки на кочку», «Карлики и великаны».

Раздел 5. Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, палатка, котелок). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.

Раздел 6. Плавание

Вход в воду. Ходьба в воде.

1 класс

Раздел 1. Физическая подготовка

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.
Ходьба с высоким подниманием колен.
Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.
Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
Приседание.
Ползание на четвереньках.
Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.
Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа").
Ходьба по доске, лежащей на полу.
Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).
Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).
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.

Раздел 2. Велосипедная подготовка

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел 3. Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Раздел 4. Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.

Раздел 5. Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, палатка, котелок. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

Раздел 6. Плавание

Вход в воду. Ходьба в воде.

2 класс

Раздел 1. Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка "ноги на ширине плеч. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Ходьба. Выполнение различных видов ходьбы и бега в колонне.

Выполнение ходьбы и медленный бег с преодолением препятствий.

Ходьба, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 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.

Ходьба и бег. Ходьба, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе, Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Раздел 2. Велосипедная подготовка

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел 3. Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Раздел 4. Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры. Знание правил игр и двигательных действий, участие в подвижных играх.

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом": бег с предметом, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Соблюдение правил игр "У медведя во бору", «Болото», «Пятнашки», «Гонки на санках» и др.

Раздел 5. Туризм

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, палатка, котелок).

Раздел 6 Плавание

Вход в воду. Ходьба в воде.

3 класс

Раздел 1. Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка "ноги на ширине плеч". Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне, врассыпную.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. 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.

Ходьба. Выполнение различных видов ходьбы и бега в колонне.

Выполнение ходьбы и медленный бег с преодолением препятствий. Ходьба, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 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. Ходьба и бег. Ходьба, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки в глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны) Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Раздел 2. Велосипедная подготовка

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.

Посадка на велосипед, постановка ног на педали.

Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Торможение ручным (ножным) тормозом.

Езда на трехколесном велосипеде по прямой.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи. Чистка лыж от снега.

Раздел 4. Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры. Знание правил игр и двигательных действий, участие в подвижных играх.

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег с предметом, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Соблюдение правил игр "Хитрая лиса", «Болото», «Мы весёлые ребята», «Рыбаки и рыбки» «Гонки на санках» и др.

Раздел 5. Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.

Раздел 6. Плавание

Вход в воду. Ходьба в воде.

4 класс

Раздел 1. Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка "ноги на ширине плеч". Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне, враспынную.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. 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. Ходьба. Выполнение различных видов ходьбы и бега в колонне. Выполнение ходьбы и медленный бег с преодолением препятствий. Ходьба, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе. Ходьба по гимнастической скамейке.

Прыжки. 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.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).

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 (на дальность). Перенос груза.

Раздел 2. Велосипедная подготовка

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.

Посадка на велосипед, постановка ног на педали.

Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Торможение ручным (ножным) тормозом.

Езда на трехколесном велосипеде по прямой.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи. Чистка лыж от снега.

Раздел 4. Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры

"Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел 5. Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.

Раздел 6. Плавание

Вход в воду. Ходьба в воде.

При распределении содержания учебного предмета по годам обучения учитываются возрастные особенности обучающихся, преемственность учебного материала, подбираются соответствующие игры и упражнения, которые постепенно усложняются. Количество часов по разделам может меняться в зависимости от возможностей, обучающихся и их потребностях в коррекционном воздействии.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 дополнительный класс первого года обучения

№	Изучаемый материал, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Физическая подготовка	25	<p>Знакомство с правилами поведения в спортивном зале.</p> <p>Знакомство с основными способами передвижения человека.</p> <p>Выполнение сочетания различных видов ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение ходьбы под счет.</p> <p>Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Умение бросать и ловить мяч.</p> <p>Различение и выполнение строевых</p>

			команд: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Равняйся!», «Стой!». Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастического упражнения. Умение выполнять общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений с предметами (флажками, гимн. палками, обручами, гантелями). Выполнение группировки и перекатов.
2	Велосипедная подготовка	10	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
3	Лыжная подготовка	10	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.
4	Коррекционные подвижные игры	7	Знакомство с правилами игр и двигательными действиями, участие в подвижных играх.
5	Туризм	9	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, палатка, котелок). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.
6	Плавание	5	Вход в воду. Ходьба в воде.
	Всего:	66 ч	

1 дополнительный класс второго года обучения

№	Изучаемый материал, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Физическая подготовка	20	Знакомство с различиями в основных способах передвижения человека. Выполнение сочетания различных видов

			<p>ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение ходьбы под счет.</p> <p>Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Умение бросать и ловить мяч.</p> <p>Различение и выполнение строевых команд: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастического упражнения.</p> <p>Умение выполнять общеразвивающие упражнения.</p> <p>Выполнение упражнений с предметами (флажками, гимн. палками, обручами, гантелями).</p> <p>Выполнение группировки и перекатов.</p>
2	Велосипедная подготовка	10	<p>Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.</p>
3	Лыжная подготовка	10	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря.</p> <p>Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.</p>
4	Коррекционные подвижные игры	10	<p>Знакомство с правилами игр и двигательными действиями, участие в подвижных играх.</p>
5	Туризм	6	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, палатка, котелок).</p> <p>Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.</p>
6	Плавание	10	<p>Вход в воду. Ходьба в воде.</p>
	Всего:	66 ч	

1 класс

№	Изучаемый материал, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Физическая подготовка	15	<p>Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе".</p> <p>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. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.</p> <p>Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа").</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).</p> <p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.</p>
2	Велосипедная подготовка	10	<p>Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.</p> <p>Уход за велосипедом (содержание в</p>

			чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).
3	Лыжная подготовка	10	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.
4	Коррекционные подвижные игры	17	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
5	Туризм	6	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, палатка, котелок). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.
6	Плавание	10	Вход в воду. Ходьба в воде.
	Всего:	66 ч	

2 класс

№	Изучаемый материал, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Физическая подготовка	20	Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка «ноги на ширине плеч». Различение и выполнение строевых команд: «Равняйсь», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!». Выполнение общеразвивающих и

			<p>корректирующих упражнений.</p> <p>Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).</p> <p>Выполнение различных видов ходьбы и бега в колонне.</p> <p>Выполнение ходьбы и медленный бег с преодолением препятствий.</p> <p>Ходьба, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе.</p> <p>Умение бросать и ловить большой мяч.</p> <p>Умение выполнять комплексы ОРУ без предметов.</p> <p>Выполнение упражнения с предметами (малыми мячами, кубиками, гантелями).</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии на скамье.</p> <p>Выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.</p> <p>Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)</p>
2	Велосипедная подготовка	10	<p>Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.</p> <p>Посадка на велосипед, постановка ног на педали.</p> <p>Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).</p>
3	Лыжная подготовка	10	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря.</p> <p>Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.</p>
4	Коррекционные подвижные игры	10	<p>Знание правил игр и двигательных действий, участвовать в подвижных играх.</p>

			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом": бег с предметом, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игр "У медведя во бору", «Болото», «Пятнашки», «Гонки на санках» и др.
5	Туризм	8	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, палатка, котелок).
6	Плавание	10	Вход в воду. Ходьба в воде.
	Всего:	68 ч	

3 класс

№	Изучаемый материал, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Физическая подготовка	25	Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка «ноги на ширине плеч». Различение и выполнение строевых команд: «Равняйсь», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!». Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Выполнение размыкания в шеренге на вытянутые руки. Выполнение различных видов ходьбы и бега в колонне. Выполнение ходьбы и медленный бег с преодолением препятствий. Ходьба, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе. Умение бросать и ловить большой и средний мяч. Умение выполнять комплексы ОРУ без предметов. Выполнение упражнения с предметами (малыми мячами, кубиками, гантелями,

			<p>гимнастической палкой).</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии на скамье. Выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед, прыжков на одной ноге на месте.</p> <p>Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)</p> <p>Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p>
2	Велосипедная подготовка	5	<p>Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.</p> <p>Посадка на велосипед, постановка ног на педали.</p> <p>Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).</p>
3	Лыжная подготовка	10	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря.</p> <p>Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.</p>
4	Коррекционные подвижные игры	10	<p>Знание правил игр и двигательных действий, участвовать в подвижных играх.</p> <p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег с предметом, бег в обратную сторону, передача эстафеты.</p> <p>Соблюдение правил игр "Хитрая лиса", «Болото», «Мы весёлые ребята», «Рыбаки и рыбки», «Гонки на санках» и др.</p>
5	Туризм	8	<p>Соблюдение правил поведения в походе: нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных, нельзя рвать растения.</p> <p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной</p>

			гигиены)
6	Плавание	10	Вход в воду. Ходьба в воде.
	Всего:	68 ч	

4 класс

№	Изучаемый материал, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Физическая подготовка	18	<p>Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка "ноги на ширине плеч". Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне, враспынную.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. 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. Ходьба. Выполнение различных видов ходьбы и бега в колонне. Выполнение ходьбы и медленный бег с преодолением препятствий. Ходьба, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки. 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. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках.</p>

			<p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). 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 (на дальность). Перенос груза.</p>
2	Велосипедная подготовка	10	<p>Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.</p> <p>Посадка на велосипед, постановка ног на педали. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой.</p>
3	Лыжная подготовка	10	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.</p>
4	Коррекционные подвижные игры	10	<p>Знание правил игр и двигательных действий, участвовать в подвижных играх. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег с предметом, бег в обратную сторону, передача эстафеты.</p> <p>Соблюдение правил игр "Хитрая лиса", «Болото», «Мы весёлые ребята», «Рыбаки и рыбки», «Гонки на санках» и др.</p>
5	Туризм	10	<p>Соблюдение правил поведения в походе: нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных, нельзя рвать растения.</p> <p>Узнавание (различение) предметов</p>

			туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены)
6	Плавание	10	Вход в воду. Ходьба в воде.
	Всего:	68 ч	

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Мячи резиновые малые
- Мячи набивные весом 1 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Палки гимнастические
- Скакалки детские
- Обруч пластиковый детский
- Кегли
- Скамейка гимнастическая мягкая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Лыжи
- Лыжные палки
- Велосипед
- Туристический инвентарь
- Кубики
- Флажки
- Конусы
- Бревно гимнастическое напольное
- Стенка гимнастическая

Учебно-методическое обеспечение

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, Москва: Советский спорт, 2002.

4. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.