

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 1»

Рассмотрено
30.08.2023 г.
на педагогическом
совете № 1

Согласовано
заместитель директора
по учебно – воспитательной
работе



Т.В. Королёва



Утверждаю
директор

Т.Г. Матвеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
4 ССД класс вариант 8.4
2023-2024 учебный год.

Разработчик:
учитель
А.К. Каузов

г. Барнаул, 2023

Рабочая программа для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 8.4) 4 класса по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 8.4) составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.07.2016);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 1»
- Учебным планом КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 1» на 2023-2024 уч. год;
- Годовым календарным планом – графиком КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №1» на 2023-2024 уч. год;

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные 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.

Общая характеристика учебного предмета

Многие дети с умеренной и глубокой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Описание места учебного предмета в учебном плане 4 класса

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из шести образовательных областей - «Физическая культура».

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Данная программа направлена на повышение уровня физического и психического развития детей с ОВЗ, на повышение физических возможностей обучающихся, на развитие произвольности деятельности.

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО ОВЗ и АООП НОО ОВЗ:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);
- человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и
- независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);
- уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества;
- справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);

- семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- дружба;
- здоровье (физическое и душевное, здоровый образ жизни);
- труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАОП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 8.4) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения программы могут включать:

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына(дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты должны отражать

- 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.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на формирование базовых учебных действий и готовности к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка 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 педагога;
- 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.

II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка». Далее (в более старших классах) будут вводиться следующие разделы: "Плавание", "Велосипедная подготовка", "Туризм".

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения. Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х-колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Примерное содержание предмета

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. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) поддача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *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, пролазание 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».

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.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание

правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. 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. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. 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 (одновременно). 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.

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.

Ходьба и бег. 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

темпа, направления движения. 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).

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, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. 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, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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.

III. Тематическое планирование.

Но мер уро ка в год у	Дата провед ения	Раздел	Тема урока. Основные образовательные задачи.	Предпо лагаемо е количество часов	Виды деятельности обучающихся
1.		Физическая подготовка	Построения и перестроения	1	Выполнение учащимися построения и перестроения. Команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».
2.			Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»))	1	Выполнение учащимися построение в колонну по одному, в одну шеренгу
3.			Построение в колонну по одному, в одну шеренгу	1	Построение учениками в колонну по одному, по двое
4.			Ходьба в колонне по одному, по двое	1	Выполнение учениками ходьбы в колонне по одному, по двое

5.			Бег в колонне	1	Выполнение учениками бега в колонне. Соблюдая дистанцию, скорость, темп.
6.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Выполнение учащимися ОРУ(с предметами, без предметов), корригирующих упражнений
7.			Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)	1	Выполнение учениками произвольно, вдох (выдох) через рот (нос)
8.			Круговые движения кистью	1	Выполнение учениками одновременно, (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
9.			Сгибание фаланг пальцев	1	Выполнение учениками круговых движений кистью. Сгибание фаланг пальцев.
10.			Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	Выполнение учениками круговых движений руками в исходном положении «руки к плечам»
11.			Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	Выполнение учениками наклонов туловища в сочетании с поворотами. Меняя амплитуду и скорость.
12.			Повороты туловища вправо (влево)	1	Выполнение учениками наклонов туловища в сочетании с поворотами. Меняя амплитуду и скорость.
13.			Наклоны туловища в сочетании с поворотами	1	Выполнение учениками наклонов туловища в сочетании с поворотами. Меняя амплитуду и скорость.
14.			Ходьба с высоким подниманием колен	1	Выполнение учащимися ходьбы с высоким подниманием колен. Меняя частоту и скорость.
15.			Ходьба с подниманием прямых ног	1	Выполнение учащимися ходьбы с подниманием прямых ног. Меняя частоту и скорость.

16.			Приседание	1	Выполнение учащимися приседаний, полуприседов
17.			Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения	1	Выполнение учащимися движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения
18.			Ходьба по доске, лежащей на полу	1	Выполнение учениками ходьбы по доске, лежащей на полу в умеренном (медленном, быстром) темпе
19.			Ходьба по гимнастической скамейке	1	Выполнение учениками ходьбы по гимнастической скамейке, меняя высоту скамейки и скорость передвижения.
20.			Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	Выполнение учащимися ходьбы с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)
21.			Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе	1	Выполнение учащимися ходьбы ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе
22.			Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	Выполнение учениками ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе
23.			Ходьба с изменением темпа (направления движения)		Выполнение учениками ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе(направления движения)
24.			Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	1	Выполнение учащимися преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)

25.			Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)	1	Выполнение учащимися бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)
26.		Прыжки	Прыжки в глубину	1	Выполнение учениками прыжков в глубину, меняя высоту.
27.		Ползание, подлезание, лазание, перелезание	Ползание на животе, на четвереньках	1	Выполнение учениками ползания на животе, на четвереньках
28.			Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	Выполнение учениками подлезания под препятствия на животе, на четвереньках
29.			Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	1	Выполнение учащимися лазания по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату
30.			Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1	Выполнение учениками бросков, ловля, метание, передача предметов и перенос груза
31.			Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену)	1	Выполнение учениками бросков среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену)
32.			Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками	1	Выполнение учащимися ловли среднего (маленького) мяча двумя руками
33.			Броски мяча на дальность	1	Выполнение учащимися бросков мяча на дальность
34.			Метание в цель.	1	Выполнение учениками метания в цель с различных расстояний

35.			Перенос груза	1	Выполнение учениками переноса груза различного веса
36.		Лыжная подготовка	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1	Узнавание учащимися лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)
37.			Транспортировка лыжного инвентаря	1	Выполнение учениками транспортировки лыжного инвентаря
38.			Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	1	Выполнение учащимися последовательности действий при креплении ботинок к лыжам
39.			Чистка лыж от снега	1	Выполнение учениками чистки лыж от снега
40.			Стояние на параллельно лежащих лыжах	1	Выполнение учащимися технических элементов: стояние на параллельно лежащих лыжах
41.			Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом	1	Выполнение учащимися поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом
42.			Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений	1	Выполнение учениками скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений
43.			Выполнение бесшажного хода		Выполнение учениками элементов элементов: попеременного двухшажного хода
44.			Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением)	1	Выполнение учениками торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением)
45.		Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	Учащиеся должны знать правила игры в «Баскетбол»

46.			Баскетбол		Учащиеся должны узнавать баскетбольный мяч. Зрительное восприятие, тактильное.
47.			Узнавание баскетбольного мяча	1	Учащиеся должны узнавать баскетбольный мяч. Зрительное восприятие, тактильное.
48.			Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1	Выполнение учениками отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой
49.			Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия)	1	Выполнение учениками подачи волейбольного мяча сверху (снизу)
50.			Броски мяча в кольцо двумя руками	1	Выполнение учениками бросков мяча в кольцо двумя руками
51.			Волейбол	1	Учащиеся должны знать правила игры в «Волейбол»
52.			Узнавание волейбольного мяча	1	Учащиеся должны узнавать волейбольный мяч. Зрительное восприятие, тактильное.
53.			Подача волейбольного мяча сверху (снизу)	1	Выполнение учениками подачи волейбольного мяча сверху (снизу)
54.			Игра в паре без сетки (через сетку)		Выполнение учениками игры в паре без сетки (через сетку)
55.			Футбол	1	Учащиеся должны знать правила игры в «Футбол»
56.			Узнавание футбольного мяча	1	Учащиеся должны узнавать футбольный мяч. Зрительное восприятие, тактильное.
57.			Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем)	1	Выполнение учениками технических элементов удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем)

58.			Ведение мяча	1	Выполнение учениками элементов ведения мяча
59.			Остановка катящегося мяча ногой	1	Выполнение учениками остановки катящегося мяча ногой
60.			Бадминтон	1	Учащиеся должны знать правила игры в «Бадминтон»
61.			Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона	1	Учащиеся должны узнавать (различение) инвентарь для бадминтона
62.			Отбивание волана снизу (сверху)	1	Выполнение учениками технического элемента: отбивание волана снизу (сверху)
63.		Подвижные игры	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Командные, индивидуальные игры.
64.			Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	Выполнение учениками правил игры «Стоп, хоп, раз»
65.			Соблюдение правил игры «Болото»	1	Выполнение учениками правил игры «Болото»
66.			Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1	Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Командные, индивидуальные, групповые игры.
67.			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1	Соблюдение учащимися последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку». На скорость, четкость, правильность.
68.			Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Командные, групповые, индивидуальные взаимодействия.

Материально – техническое обеспечение:

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
2. Флажки.
3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
4. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
5. Координационная лесенка.
6. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
7. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
8. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).
9. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).
10. Гимнастические маты.
11. Резиновый жгут.
12. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
13. Набор для игры в «Бочче».
14. Обручи разных размеров.
15. Гимнастическая стенка.
16. Гимнастические скамейки.
17. Набор для игры в «Бочче».
18. Лыжи, лыжные палки.
19. Велотренажер.
20. Беговая дорожка.

Материально-техническое оснащение кабинета учителя физкультуры

№ п/п	Наименования ТСО	Количество
1.	Ноутбук Lenovo	1
2.	Телевизор Samsung	1
3.	МФУ Lazer Jet M 1132	1
4.	Колонки к ноутбуку defender	2
Дидактическое (демонстрационное) оборудование		
5.	Мяч футбольный	4
6.	Мяч волейбольный	4
7.	Мяч баскетбольный	4

8.	Скакалки	4
9.	Сетка волейбольная	1
10.	Дартс	1
11.	Шахматы	1
12.	Лыжи	14 пар
13.	Лыжные палки	14 пар
14.	Лыжные ботинки	14 пар
15.	Пирамида под лыжи	1
16.	Коньки	3 пары

№ п/п	Наименования имущества	Количество
1.	Стол письменный	1
2.	Кресло	1
3.	Стул на колесах	1
4.	Кресло-стул	1
5.	Зеркало	1
6.	Полка навесная под кубки	1
7.	Шкаф для спортивного инвентаря	1
8.	Зеркало	1

Материально-техническое оснащение спортивного зала

№ п/п	Наименования ТСО	Количество
1.	Гимнастические маты(утолщенные)	4
2.	Скамейка большая	2
3.	Скамейка маленькая	2
4.	Встроенная универсальная шведская стенка с турником для подтягивания и тренажёром для мышц нижних конечностей	3
5.	Теннисный стол (Start line)	1

Материально-техническое оснащение зала адаптивной физкультуры

№ п/п	Наименования ТСО	Количество
1.	Гимнастические складные маты (утолщенные)	4
2.	Мягкий конструктор 1 набор (16 предметов)	1
3.	Вертикальные, силовые многофункциональные тренажеры	2
4.	Вертикальные тренажеры для рук и ног с дисплеем	2
5.	Вертикальные тренажеры с поручнями и дисплеем	2
6.	Горизонтальные тренажеры с дисплеем, для ног(степы)	2
7.	Горизонтальный ящик с 4 отделениями, для спортивного инвентаря	1
8.	Вертикальный, открытый шкафчик с полками и вешалками (для вещей и инвентаря)	1
9.	Универсальные полусферы(для прыжков)	3
10.	Вертикальный тренажер с изменением угла наклона, для мышц пресса	1
11.	Горизонтальный тренажер для мышц пресса к шведской стенке	1
12.	Набор для атлетической гимнастики 1 набор (2 малых штанги с замками. Блины: 4*10 кг,4*5кг,4*2,5кг,4*1,25кг)	1
13.	Гимнастические мячи (резиновые, большие)	7
14.	Гимнастические палки (деревянные)	10
15.	Гимнастические палки (пластиковые)	7
16.	Обручи (железные)	3
17.	Обручи (пластиковые)	1
18.	Малые барьеры (деревянные)	6
19.	Диски здоровья	5
20.	Доски для равновесия	6
21.	Маленькие мячи с наполнителем(облегченные)	20
22.	Кегли (пластиковые)	10
23.	Мишень	1
24.	Вертикальная, передвижная деревянная, столешница	1

Литература:

1. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
2. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.
3. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.
4. Основы безопасности и жизнедеятельности 1 – 9 классы. И.К.Топоров. Москва, «Просвещение», 2004г.
5. Безопасный путь в школу. С.Новиков. Москва, 1996г.
6. Стихийные бедствия. Г.Райхард. Москва, 1996г.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
8. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
9. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
10. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
11. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
12. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
13. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
14. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
15. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
16. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
17. Шапкина Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье. - СПб., 1998
18. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие». Шмаков С. А. – М.:ЦГЛ, 2004
19. Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой, -СПб, 2011
20. Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой, Москва, 2007
21. Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр: пособие для учителя-дефектолога/ Е.А.Стребелева. –М., 2008.
22. 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.
23. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.

24. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
25. 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.
26. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.