

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Муниципальное казенное учреждение "Комитет по образованию**  
**администрации муниципального образования "Заларинский район"**  
**МБОУ Тыретская СОШ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
М.В.Крюкова

Протокол №1 от «28» 08  
2024 г.

\_\_\_\_\_  
С.В.Китина

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

\_\_\_\_\_  
Г.С.Рябец

Приказ №135 от «30» 08  
2023 г.

АДАптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
5 класс  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(2 вариант) (СИПР)

## Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» обучающихся 5 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (2 вариант) разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (2 вариант).

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 5-м классе (2 вариант) отводится 3 часа в неделю.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 5-м классе (2 вариант) отводится 3 часа в неделю – 102 часа в год.

Преподавание предмета «Адаптивная физкультура» в 5 классе имеет **целью** корректировать нарушение общего физического развития психомоторики; воспитывать культуру санитарно-гигиенических навыков; поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне.

**Основными задачами** физического воспитания являются:

-укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

-развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

-приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

-развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

-формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

-усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках пофизической культуре.

**Основные направления коррекционной работы:**

-коррекция психических нарушений;

-коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

-коррекция согласованности движений;

-коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;

-коррекция общей и мелкой моторики;

-коррекция зрительно-моторной координации;

-коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;

-коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий физической культурой.

**Образовательные технологии:** игровые, личностно-ориентированные, арттерапии, компенсирующего обучения, педагогической поддержки, индивидуализация обучения, ИКТ, здоровьесберегающие.

Основными видами обучения адаптивной физкультуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Личностными** результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 5-м классе является формирование следующих мнений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Предметными** результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 5-м классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- адаптивная физическая культура и здоровье, как факторы успешной работы и социализации;
- владение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (подвижные игры и т.д.);
- развитие понимания словесных инструкций

#### **Минимальный уровень:**

- представление об адаптивной физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации проведения подвижных игр;

#### **Достаточный уровень:**

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря.

В основе реализации рабочей программы лежит системно-деятельностный подход, направленный на формирование и развитие компетентностей: коммуникативных, социальных, культурологических, общекультурных, бытовых, экономических, политических, информационных, познавательных, рефлексивных.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС (обучение на дому)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
1	Построение и перестроение	6ч		6ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
2	Общеразвивающие и корректирующие упражнения.	2 ч		2 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
3	Ходьба.	12 ч		12 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
4	Бег.	12 ч		12 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
5	Прыжки	11 ч		11 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
6	Ползание и лазание.	6 ч		6 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
7	Коррекционные подвижные игры.	12 ч		12 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
8	Лыжная подготовка	5 ч		5 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
9	Коррекционные развивающие игры.	12 ч		12 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
10	Ходьба и упражнения в равновесии.	9 ч		9 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
11	Броски, ловля предметов.	15 ч		15 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
	Всего	102 часа		102 часа	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС (обучение на дому)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Формирование знаний о положении тела при правильно йосанке.	1		1	02.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1		1	03.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
3	Исходное положение для построения и перестроения : основная стойка.	1		1	06.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
4	Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке).	1		1	09.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5	Исходное положение для построения и перестроения : стойка «нога на ширине плеч.	1		1	10.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
6	Учет	1			12.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/les">https://resh.edu.ru/subject/les</a>

	двигательных возможностей и подготовленности учащихся.			1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">son/7444/start/263360/</a>
7	Повороты на месте налево.	1		1	16.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
8	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1		1	17.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
9	Повороты на месте направо. Ходьба в колонне по одному.	1		1	19.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
10	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.	1		1	23.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
11	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1		1	24.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
12	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1		1	26.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
13	Упражнения для различных мышечных групп.	1		1	30.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
14	Ходьба с высоким подниманием колен.	1		1	01.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
15	Ходьба с удержанием рук за спиной.	1		1	03.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
16	Упражнения с предметами	1	1		07.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

	и без них.					
17	Ходьба ровным шагом на носках.	1		1	08.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
18	Ходьба ровным шагом в полуприсяде.	1		1	10.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
19	Упражнение для правильного дыхания (грудного, брюшного) Игра: «Дунем раз...».	1		1	14.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
20	Бег с изменением темпа и направлением движения.	1		1	15.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
21	Прыжки на двух ногах с поворотами.	1		1	17.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
22	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам).	1		1	21.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
23	Прыжки на двух ногах с движениями рук.	1		1	22.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
24	Прыжки на двух ногах с движением	1		1	24.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>

	вперед.					
25	Строевые упражнения (право, лево, направо, налево, впереди, сзади, рядом).	1		1	05.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
26	Прыжки на двух ногах с движением назад.	1		1	07.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
27	Прыжки на двух ногах с движением вправо.	1		1	11.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
28	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	1		1	12.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>
29	Прыжки на двух ногах с движением влево.	1		1	14.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149</a>
30	Перепрыгивание с движением вперед.	1		1	18.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
31	Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики и миопии.	1		1	19.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
32	Броски мяча в ходьбе.	1		1	21.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
33	Ловля мяча в ходьбе.	1		1	25.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
34	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери	1		1	26.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>

	шишки».					
35	Броски мяча в беге.	1		1	28.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
36	Ползание по гимнастической стенке вправо.	1	1		02.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
37	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1		1	03.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
38	Ползание по гимнастической стенке влево.	1		1	05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
39	Совместные игры с мячом.	1		1	09.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
40	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	1		1	10.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>
41	Ознакомление с правилами действий в эстафете «Полоса препятствий»	1	1		12.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
42	Соблюдение правил действий в эстафете «Полоса препятствий».	1		1	16.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
43	Захват и передача предметов.	1		1	17.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
44	Закрепление правил игры «Бадминтон».	1		1	19.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>

45	Отбивание волана.	1		1	23.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
46	Ходьба по залу и линиям.	1		1	24.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
47	Удар по волану.	1		1	26.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
48	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1		1	09.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
49	Подача волана.	1		1	13.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
50	Коррекционные подвижные игры.	1		1	14.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
51	Комплекс дыхательных упражнений.	1		1	16.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
52	Закрепление правил игры «Футбол».	1		1	20.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
53	Ведение мяча.	1		1	21.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
54	Упражнения для мышц спины путем складывания.	1		1	23.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
55	Остановка катящегося мяча ногой.	1		1	27.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
56	Выполнение бесшажного хода.	1		1	28.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
57	Упражнения для мышц стоп.	1		1	30.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
58	Выполнение ступающего шага: продвижение вперед приставным шагом.	1		1	03.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
59	Выполнение ступающего шага: продвижение в сторону	1		1	04.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>

	приставным шагом.					
60	Упражнения с мячами – ежиками.	1		1	06.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
61	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения.	1		1	10.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
62	Закрепление правил игры «Баскетбол».	1		1	11.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
63	Упражнения с различными предметами.	1		1	13.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
64	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1		1	17.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
65	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	1		1	18.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
66	Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей и т.д.	1		1	20.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
67	Закрепление правил игры «Волейбол».	1	1		25.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
68	Прием волейбольного мяча сверху.	1	1		27.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
69	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1			03.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
70	Прием волейбольного мяча снизу.	1			04.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
71	Сгибание-разгибание стопы.	1			06.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>

	Перекаты с носков на пятки.					
72	Игра в паре через сетку.	1			11.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
73	Ходьба в колонне по двое.	1			13.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
74	Бег в колонне.	1			17.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
75	Построение в колонну по одному.	1			18.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
76	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	1			20.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
77	Переход из положения «лежа» в положение «сидя».	1			31.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
78	Ходьба широким шагом.	1			01.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
79	Приседания с предметами и без.	1			03.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
80	Ходьба в присяде.	1			07.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
81	Ходьба в полуприсяде.	1			08.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
82	Упражнения с маленькими мячами разного диаметра.	1			10.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
83	Преодоление препятствий при ходьбе.	1			14.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
84	Челночный бег.	1	1		15.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
85	Упражнения для различных мышечных	1			17.14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>

	груп.					
86	Бег с захлестыванием голени.	1			21.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
87	Упражнения с предметами и без них.	1	1		22.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
88	Прыжки в длину с места	1			24.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
89	Упражнение для правильного дыхания (грудного, брюшного) Игра: «Дунем раз...».	1			28.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
90	Прыжки в длину с разбега.	1			29.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
91	Прыжки в высоту с места.	1			05.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
92	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери шишки».	1			06.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
93	Прыжки в высоту с разбега.	1	1		08.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
94	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом.	1			12.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
95	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности	1			13.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
96	Учет двигательных возможностей и	1			15.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>

	подготовленности учащихся.					
97	Перепрыгивание с продвижением вперед.	1			19.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
98	Прыжки в длину с разбега.	1	1		20.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
99	Прыжки в высоту с места.	1	1		22.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
100	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом.	1			26.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
101	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности	1			27.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
102	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом.	1			29.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

### **Учебно-методическое обеспечение.**

- учебно-методическая литература -Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с. - Креминская М.М.
- Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009. 2.
- Периодические издания: - Адаптивная физическая культура, - Дефектология, - Теория и практика физической культуры, - «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.