

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

  
подпись

Федорова Т.А.  
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 161

от «30» августа 2022 г.

«30» августа 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Тараканова Юлия Анатольевна

Адаптивная физкультура

1 класс (второй год обучения) по АООП УО (ИН) (В.2)

(Обучение на дому)

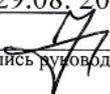
РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

ШМО учителей, работающих по АООП ЗПР и по АООП УО (ИН)

от 29.08.2022 года № 1

Подпись руководителя ШМО



Федорова Т.А.  
Ф.И.О.

г. Зима, 2022 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (В 2), обучающегося на дому в 1 классе (второй год обучения), и составлена на основе ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП с учетом Примерной АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), комплекта примерных рабочих программы для 1 дополнительного и 1 класса по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (одобренного решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 4 июля 2017 года № 3/17).

При составлении программы учитывались следующие особенности ученицы: неустойчивое внимание, малый объем памяти, затруднения при воспроизведении материала, слабая сформированность мыслительных операций, анализа, синтеза, сравнения. Для ребенка, обучающегося по данной программе индивидуально, представляет трудность анализ образца и установление порядка выполняемых операций. Наблюдается выраженная задержка речевого развития, у неё отмечается крайне ограниченный словарный запас, неумение строить предложения, отвечать на вопрос. Ребенок в данной школе обучается второй год по индивидуальному учебному плану. Общая и мелкая моторика нарушены значительно. Девочка с трудом координирует движения, плохо ориентируется в пространстве, у неё крайне медленно формируются и легко забываются двигательные стереотипы, необходимые в повседневной практике, с трудом воспринимается инструкция педагога. Быстро утомляется после нескольких минут работы, требующей даже самых несложных навыков.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Исходя из цели, основными задачами курса являются:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с тяжелыми множественными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Программа по адаптивной физкультуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совер-

шенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

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

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Физическая культура» в 1 классе с УО (ИН) (В.2). Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена из расчета часов, указанных в учебном плане школы:

Класс	Количество часов в неделю	Общее количество часов
1 класс	2	66

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с УО (ИН) (В.2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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:

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. 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 и др.;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- умение ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

## **Содержание учебного 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. Подача 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.

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.

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Удерживание головы в положении лежа на спине с помощью светящегося мяча.	1	Принятие и.п. лежа на спине: при помощи светящегося мяча стимулировать движения глазами влево-вправо, круговые движения по часовой стрелке и против, сгибание и разгибание головы. То же, но с подложенным под плечевой

			пояс валиком.
2	Движения головой лежа на спине с помощью валика.	1	Принятие и.п. лежа на спине: выполнение движения поворотов головы влево - вправо, круговые движения по часовой стрелке и против часов стрелки. То же, но с подложенным под плечевой пояс валиком.
3	Формирование подъема головы.	1	Принятие и.п. лежа на спине в позе «эмбриона» (ноги согнуты и прижаты к животу, руки скрещены на груди или вокруг коленей); плечевой пояс ребенка приподнимается руками взрослого и выносится вперед – стимулируется подъем ребенком головы. Принятие и.п. лежа на спине: ребенка слегка подтягивают за плечи – создаются условия для подъема головы.
4	Закрепление движений головой с помощью погремушки	1	Принятие и.п. лежа на спине: при помощи погремушки стимулировать движения глазами влево-вправо, круговые движения по часовой стрелке и против, сгибание и разгибание головы. То же, но с подложенным под плечевой пояс валиком. Принятие и.п. лежа на спине в позе «эмбриона» (ноги согнуты и прижаты к животу, руки скрещены на груди или вокруг коленей); плечевой пояс ребенка приподнимается руками взрослого и выносится вперед – стимулируется подъем ребенком головы. Принятие и.п. лежа на спине: ребенка слегка подтягивают за плечи – создаются условия для подъема головы. Принятие и.п. лежа на спине в позе «эмбриона» (ноги согнуты и прижаты к животу, руки скрещены на груди или вокруг коленей); плечевой пояс ребенка приподнимается руками взрослого и выносится вперед – стимулируется подъем ребенком головы. Принятие и.п. лежа на спине: ребенка слегка подтягивают за плечи – создаются условия для подъема головы.
5	Движения руками лежа на спине с помощью мяча.	1	Принятие и.п. лежа на спине: взрослый накатывает или набрасывает на грудь ребенка большой легкий надувной мяч, формируя отталкивающие-выпрямительные движения руками. Принятие и.п. лежа на спине: меняя ритм движений и усилие надавливания, взрослый опускает на грудь ребенка

			конец «надувного бревнышка», вызывая отталкивающе-выпрямительные движения руками.
6	Движения рук положении лежа на спине с захватом рук ребенка.	1	<p>Принятие и.п. лежа на спине: взрослый захватывает руки ребенка за запястья, приподнимает его невысоко над опорой и выполняет покачивающие движения во всех направлениях с постепенным увеличением амплитуды.</p> <p>Принятие и.п. лежа на спине: взрослый приподнимает ребенка за запястья с отрывом ног от опоры и выполняет маятникообразные, раскачивающие и скручивающие движения в разные стороны.</p>
7	Формирования поворотов туловища в положении лежа.	1	<p>Принятие и.п. лежа на спине: взрослый захватывает двумя руками голову ребенка и плавно поворачивает ее вокруг продольной оси туловища в сторону предполагаемого поворота – стимулируется последовательное включение в поворот плечевого пояса, туловища, таза и ног.</p> <p>Принятие и.п. то же, но взрослый оказывает ребенку помощь в выполнении поворота за счет тяги противоположной руки вбок по касательной.</p>
8	Движения ног лежа на спине с удержанием а лодыжки.	1	<p>Принятие и.п. лежа на спине: потряхивание ног ребенка вверх-вниз, удерживая их за лодыжки.</p> <p>Принятие и.п. лежа на спине: То же, но выполнять круговые движения-потряхивания (правая нога – по часовой стрелке, левая – против часовой).</p>
9	Закрепление движения руками, ногами и повороты туловища лежа на спине с мячом.	1	<p>Принятие и.п. лежа на спине: взрослый накатывает или набрасывает на грудь ребенка большой легкий надувной мяч, формируя отталкивающе-выпрямительные движения руками.</p> <p>Принятие и.п. лежа на спине: меняя ритм движений и усилие надавливания, взрослый опускает на грудь ребенка конец «надувного бревнышка», вызывая отталкивающе-выпрямительные движения руками.</p> <p>Принятие и.п. лежа на спине: взрослый захватывает руки ребенка за запястья, приподнимает его невысоко над опорой и выполняет покачивающие движения во всех направлениях с постепенным увеличением амплитуды.</p>

			<p>Принятие и.п. лежа на спине: взрослый приподнимает ребенка за запястья с отрывом ног от опоры и выполняет маятникообразные, раскачивающие и скручивающие движения в разные стороны.</p> <p>Принятие и.п. лежа на спине: взрослый захватывает двумя руками голову ребенка и плавно поворачивает ее вокруг продольной оси туловища в сторону предполагаемого поворота – стимулируется последовательное включение в поворот плечевого пояса, туловища, таза и ног.</p> <p>Принятие и.п. то же, но взрослый оказывает ребенку помощь в выполнении поворота за счет тяги противоположной руки вбок по касательной.</p> <p>Принятие и.п. лежа на спине: потряхивание ног ребенка вверх-вниз, удерживая их за лодыжки.</p> <p>Принятие и.п. лежа на спине: То же, но выполнять круговые движения-потряхивания (правая нога – по часовой стрелке, левая – против часовой).</p>
10	Изменение позы в положении лежа на спине с согнутыми ногами.	1	<p>Принятие и.п. лежа на спине: взрослый выводит согнутые в коленных суставах ноги ребенка в сторону предполагаемого поворота, а рука, противоположная направлению поворота, выпрямляется, отводится назад и на некоторое мгновение прижимается к опоре.</p> <p>Принятие и.п. лежа на спине: поперек надувного бревна (валика) в районе поясницы: привлекая внимание ребенка игрушкой, расположенной у дальнего края бревна, стимулируются самостоятельные перевороты в соответствующую сторону. При необходимости взрослый оказывает соответствующую помощь.</p>
11	Движения головы лежа на животе с погремушкой.	1	<p>Принятие и.п. лежа на животе: пассивные повороты головы ребенка в обе стороны.</p> <p>Принятие и.п. лежа на животе, голова повернута в одну из сторон: потряхиванием погремушки со стороны затылка ребенка вызывать попытки самостоятельного поворота головы в сторону звукового раздражителя.</p>
12	Движения для подъема головы лежа	1	Принятие и.п. лежа на животе,

	на животе с подкладыванием рук под грудь.		подкладыванием рук взрослого под грудь ребенка вызывается реакция выпрямления головы. Принятие и.п. лежа животом на руках взрослого, ребенок приподнят в воздухе-это способствует подъему-выпрямлению головы.
13	Закрепление изменять позы в положении лежа на спине, движения головы лежа на животе с согнутыми ногами.	1	Принятие и.п. лежа на спине: взрослый выводит согнутые в коленных суставах ноги ребенка в сторону предполагаемого поворота, а рука, противоположная направлению поворота, выпрямляется, отводится назад и на некоторое мгновение прижимается к опоре. Принятие и.п. лежа на спине: поперек надувного бревна (валика) в районе поясницы: привлекая внимание ребенка игрушкой, расположенной у дальнего края бревна, стимулируются самостоятельные перевороты в соответствующую сторону. При необходимости взрослый оказывает соответствующую помощь. Принятие и.п. лежа на животе: пассивные повороты головы ребенка в обе стороны. Принятие и.п. лежа на животе, голова повернута в одну из сторон: потряхиванием погремушки со стороны затылка ребенка вызывать попытки самостоятельного поворота головы в сторону звукового раздражителя. Принятие и.п. лежа на животе, подкладыванием рук взрослого под грудь ребенка вызывается реакция выпрямления головы. Принятие и.п. лежа животом на руках взрослого, ребенок приподнят в воздухе-это способствует подъему-выпрямлению головы.
14	Движения руками лежа на животе с помощью погремушки	1	Принятие и.п. лежа на животе: руки назад, в стороны, вверх, вниз с
15	Формирование движения пальцами рук лежа на животе.	1	Принятие и.п. лежа на животе: сгибание/разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак/разгибание.
16	Движения плечами лежа на животе с помощью учителя .	1	Принятие и.п. лежа на животе: поднимание плеч вверх, вниз.
17	Движения сгибание рук лежа на животе с мячом.	1	Принятие и.п. лежа на животе: отталкивание легкого надувного мяча выпрямляющим движением обеих рук. Принятие и.п. то же, но с использованием более тяжелого мяча

			(вплоть до набивного весом 1-2кг).
18	Закрепление движения верхних конечностей лежа с мячом.	1	Принятие и.п. лежа на животе: руки назад, в стороны, вверх, вниз. Принятие и.п. лежа на животе: сгибание/разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак/разгибание. Принятие и.п. лежа на животе: поднимание плеч вверх, вниз. Принятие и.п. лежа на животе: отталкивание легкого надувного мяча выпрямляющим движением обеих рук. Принятие и.п. то же, но с использованием более тяжелого мяча (вплоть до набивного весом 1-2кг).
19	Движения туловища лежа на животе с погремушкой.	1	Принятие и.п. лежа на животе: поворот туловища вправо, влево с погремушкой.
20	Движения подъема туловища лежа на животе с помощью учителя.	1	Принятие и.п. лежа на животе: подъем туловища вверх, вниз.
21	Закрепление движений туловищем лежа на животе с погремушкой.	1	Принятие и.п. лежа на животе: поворот туловища вправо, влево. Принятие и.п. лежа на животе: подъем туловища вверх, вниз.
22	Движения ногами лежа на животе удерживая за лодыжки.	1	Принятие и.п. лежа на животе: потряхивание ног ребенка вверх-вниз, удерживая их за лодыжки. Принятие и.п. лежа на животе: то же, но выполнять круговые движения-потряхивания (правая нога – по часовой стрелке, левая – против часовой).
23	Отведение ног в сторону лежа на животе.	1	Принятие и.п. лежа на животе: отведение в сторону прямой ноги, другая при этом также прямая и прижимается взрослым к полу.
24	Сгибание ног лежа на животе.	1	Принятие и.п. лежа на животе: одновременное сгибание ног к ягодицам.
25	Сгибание и отведение ног в сторону лежа на животе.	1	Принятие и.п. лежа на животе: сгибание ноги с последующим отведением ее в сторону.
26	Поднимание ног лежа на животе.	1	Принятие и.п. лежа на животе: поднимание ноги вверх с последующим отведением в сторону, другая нога при этом фиксируется рукой взрослого в районе колена.
27	Закрепление движения ногами.	1	Принятие и.п. лежа на животе: Потряхивание ног ребенка вверх-вниз, удерживая их за лодыжки. Принятие и.п. лежа на животе: одновременное сгибание ног к ягодицам. Принятие и.п. лежа на животе: сгибание ноги с последующим отведением ее в сторону, другая нога при этом

			выпрямлена и прижата к опоре. Принятие и.п. лежа на животе: поднимание ноги вперед – вверх с последующим отведением в сторону, другая нога при этом фиксируется рукой взрослого в районе колена.
28	Изменение позы в положении лежа на животе с помощью погремушки.	1	Принятие и. п. лежа на животе: поворот на левый бок, потом поворот на спину. Принятие и. п. лежа на животе: поворот на правый бок, потом поворот на спину.
29	Закрепление изменять позу в положении лежа на животе с помощью погремушки.	1	Принятие и. п. лежа на животе: поворот на левый бок, потом поворот на спину. Принятие и. п. лежа на животе: поворот на правый бок, потом поворот на спину.
30	Формирования положения на четвереньках лежа на животе.	1	Принятии и.п. лежа на животе: взрослый выполняет пассивное выпрямление рук ребенка вдоль тела вверх, что приводит к подъему головы и сгибанию ног – происходит переход ребенка в положение на четвереньках (на основе симметричного тонического шейного рефлекса).
31	Формирования положения на четвереньках сидя на пятках.	1	Принятие и.п. сидя на пятках: взрослый отводит прямые руки ребенка назад – вверх, разворачивает кнаружи и приближает к позвоночному столбу – это вызывает наклон ребенка вперед. Принятие и.п. сидя на пятках: взрослый вытягивает ребенка вверх за руки, надавливая при этом ногой на изгиб позвоночника.
32	Закрепление движений на четвереньках сидя на пятках.	1	Принятии и.п. лежа на животе: взрослый выполняет пассивное выпрямление рук ребенка вдоль тела вверх, что приводит к подъему головы и сгибанию ног – происходит переход ребенка в положение на четвереньках (на основе симметричного тонического шейного рефлекса). Принятие и.п. сидя на пятках: взрослый отводит прямые руки ребенка назад – вверх, разворачивает кнаружи и приближает к позвоночному столбу – это вызывает наклон ребенка вперед. Принятие и.п. сидя на пятках: взрослый вытягивает ребенка вверх за руки, надавливая при этом ногой на изгиб позвоночника.
33	Формирования умения ползать на четвереньках в положении лежа на	1	Принятие и.п. лежа на животе: взрослый приподнимает несколько вверх таз

	животе.		ребенка, чем вызывает у него «реакцию лягушки» со сгибанием и выносом вперед одной из ног. Принятие и.п. лежа на животе, таз немного приподнят, одна из ног согнута и вынесена вперед: взрослый подставляет свою кисть под подошву согнутой ноги, вызывая этим рефлекс отталкивания.
34	Формирования умения ползать на четвереньках в положении сидя.	1	Принятие и.п. сидя верхом ноги врозь на валике опора ладонями на бочонок сверху сбоку: покачивания бочонка слева направо вызывает соответствующий перенос тяжести тела, а также формирует устойчивое положение в данной позе. Принятие и.п. сидя на коленях на валике опираясь на него выпрямленными руками сверху сбоку: покачивания влево-вправо с сохранением устойчивого положения тела в данной позе.
35	Закрепление формирования ползать на четвереньках.	1	Принятие и.п. лежа на животе: взрослый приподнимает несколько вверх таз ребенка, чем вызывает у него «реакцию лягушки» со сгибанием и выносом вперед одной из ног. Принятие и.п. лежа на животе, таз немного приподнят, одна из ног согнута и вынесена вперед: взрослый подставляет свою кисть под подошву согнутой ноги, вызывая этим рефлекс отталкивания. Принятие и.п. сидя верхом ноги врозь на валике опора ладонями на бочонок сверху сбоку: покачивания бочонка слева направо вызывает соответствующий перенос тяжести тела, а также формирует устойчивое положение в данной позе. Принятие и.п. сидя на коленях на валике опираясь на него выпрямленными руками сверху сбоку: покачивания влево-вправо с сохранением устойчивого положения тела в данной позе.
36	Движения на низких четвереньках с игрушкой.	1	Принятие и.п. сидя на низких четвереньках, руки согнуты в локтях с опорой на пол: тянемся вперед к игрушке, вытягиваем позвоночник и возвращаемся в и.п.
37	Передвижение на четвереньках с	1	Принятие и.п. стоя на четвереньках,

	игрушкой.		руки согнуты в локтях с опорой на пол: передвижение по кругу за игрушкой.
38	Движения на четвереньках с вытягиванием позвоночника.	1	Принятие и.п. стоя на четвереньках, руками опираемся на пол: тянемся вперед, вытягиваем позвоночник, садимся на низкие четвереньки.
39	Движения наклонов туловища вперед на четвереньках с прогибом позвоночника.	1	Принятие и.п. стоя на четвереньках, руками опираемся на пол: наклоняемся вперед с прогибом позвоночника руки сгибаем в локтях, руки выпрямляем наклоняемся вправо, затем это же только влево.
40	Закрепление движений на низких четвереньках и на четвереньках с игрушкой.	1	Принятие и.п. сидя на низких четвереньках, руки согнуты в локтях с опорой на пол: тянемся вперед, вытягиваем позвоночник и возвращаемся в и.п. Принятие и.п. стоя на четвереньках, руки согнуты в локтях с опорой на пол: передвижение по кругу. Принятие и.п. стоя на четвереньках, руками опираемся на пол: тянемся вперед, вытягиваем позвоночник, садимся на низкие четвереньки. Принятие и.п. стоя на четвереньках, руками опираемся на пол: наклоняемся вперед с прогибом позвоночника руки сгибаем в локтях, руки выпрямляем наклоняемся вправо, затем это же только влево.
41	Формирования функции сидения.	1	Пассивное высаживание ребенка в кроватке, коляске и т.д. фиксируя его позу при помощи подушек, валиков или поддерживая руками. Принятие и.п. взрослый удерживает ребенка в воздухе за бедра в положении сидя, производя при этом покачивания в различных направлениях.
42	Умение держать голову в положении сидя с опорой на кровать.	1	Принятие и.п. сидя на полу: при помощи погремушки стимулировать повороты глазами влево, вправо и подъем головы с помощью учителя.
43	Движения ногами в положении сидя с опорой на кровать.	1	Принятие и.п. сидя с опорой на стену: отведение в сторону прямой ноги, другая при этом также прямая и прижимается взрослым к полу.
44	Сгибание ног в положении сидя с опорой на кровать.	1	Принятие и.п. сидя с опорой на стену: одновременное сгибание ног к животу с последующим их разведением.
45	Сгибание ног с последующим отведением в сторону в положении	1	Принятие и.п. сидя с опорой на стену: сгибание ноги с последующим

	сидя с опорой на кровать.		отведением ее в сторону вплоть до касания поверхности опоры, другая нога при этом выпрямлена и прижата к опоре.
46	Формирования умения самостоятельно садиться	1	Принятие и.п.сидя, прижимаясь спиной к опоре (стене, щиту, спинке кресла и т.д.0, ноги согнуты, располагаются подошвами стоп на опоре; руки разогнуты и отведены назад.
47	Формирования умения самостоятельно садиться из положения лежа	1	Принятие и.п. лежа спиной на большом мяче: взрослый фиксирует бедра ребенка, стимулируя тем самым переход в положение сидя через поворот туловища и опору на предплечья.
48	Закрепление формирования садиться	1	<p>Пассивное высаживание ребенка в кроватке, коляске и т.д. фиксируя его позу при помощи подушек, валиков или поддерживая руками.</p> <p>Принятие и.п.взрослый удерживает ребенка в воздухе за бедра в положении сидя, производя при этом покачивания в различных направлениях.</p> <p>Принятие и.п. сидя с опорой на стену: отведение в сторону прямой ноги, другая при этом также прямая и прижимается взрослым к полу.</p> <p>Принятие и.п. сидя с опорой на стену: одновременное сгибание ног к животу с последующим их разведением.</p> <p>Принятие и.п. сидя на полу: при помощи погремушки стимулировать повороты глазами влево, вправо и подъем головы с помощью учителя.</p> <p>Принятие и.п. сидя с опорой на стену: отведение в сторону прямой ноги, другая при этом также прямая и прижимается взрослым к полу.</p> <p>Принятие и.п.сидя, прижимаясь спиной к опоре (стене, щиту, спинке кресла и т.д.0, ноги согнуты, располагаются подошвами стоп на опоре; руки разогнуты и отведены назад.</p> <p>Принятие и.п. лежа спиной на большом мяче: взрослый фиксирует бедра ребенка, стимулируя тем самым переход в положение сидя через поворот туловища и опору на предплечья.</p>
49	Формирования умения вставать на колени из положения сидя	1	Принятие и.п. сидя с разведенными согнутыми ногами: руками опереться на мяч.
50	Формирования умения вставать на колени из положения сидя на	1	Принятие и.п. сидя на коленях: хват руками за перекладину.

	колених		
51	Формирования умения вставать на колени из положения сидя на пятках	1	Принятие и.п. сидя на пятках: взрослый тянет ребенка за одну руку назад-вверх, поворачивает его туловище, вызывая подъем на колени.
52	Формирования умения вставать на колени из положения стоя на колених	1	Принятие и.п. стоя на колених: хват кистями за палку, удерживаемую взрослым: заведение палки в левую или правую сторону вызывает поворот туловища и вынос руки к разноименной ноге.
53	Закрепление формирования умения вставать на колени	1	Принятие и.п. сидя с разведенными согнутыми ногами: руками опереться на мяч. Принятие и.п. сидя на колених: хват руками за перекладину. Принятие и.п. сидя на пятках: взрослый тянет ребенка за одну руку назад-вверх, поворачивает его туловище, вызывая подъем на колени. Принятие и.п. стоя на колених: хват кистями за палку, удерживаемую взрослым: заведение палки в левую или правую сторону вызывает поворот туловища и вынос руки к разноименной ноге.
54	Формирования шаговых движений из положения стоя на колених	1	Принятие и.п. стоя на колених на гладкой (скользящей) опоре, ребенок держится двумя руками за гимнастическую палку, расположенную по направлению от него: взрослый производит плавную тягу ребенка за палку, стимулируя формирование шаговых (ступающих) движений на колених.
55	Формирования шаговых движений из положения сидя на пятках	1	Принятие и.п. сидя на пятках, руки на валике, стоящем перед ребенком: взрослый накладывает свои ладони на ладони ребенка и, прижимая их, поворачивает валик вперед, вызывая тем самым выпрямление ног ребенка, его подъем на колени. Это упражнение можно проделывать и в обратную сторону.
56	Закрепление формирования шаговых движений	1	Принятие и.п. стоя на колених на гладкой (скользящей) опоре, ребенок держится двумя руками за гимнастическую палку, расположенную по направлению от него: взрослый производит плавную тягу ребенка за палку, стимулируя формирование шаговых (ступающих) движений на

			<p>коленях.</p> <p>Принятие и.п. сидя на пятках, руки на валике, стоящем перед ребенком: взрослый накладывает свои ладони на ладони ребенка и, прижимая их, поворачивает валик вперед, вызывая тем самым выпрямление ног ребенка, его подъем на колени. Это упражнение можно проделывать и в обратную сторону.</p>
57	Формирования умения самостоятельно стоять	1	<p>Принятие и.п. стоя: руки лежат ладонями на опоре на уровне пояса.</p> <p>Принятие и.п. стоя: руки захватывают рейку гимнастической лестницы на уровне груди.</p>
58	Закрепление формирования умения самостоятельно стоять	1	<p>Принятие и.п. стоя: руки лежат ладонями на опоре на уровне пояса.</p> <p>Принятие и.п. стоя: руки захватывают рейку гимнастической лестницы на уровне груди.</p>
59	Формирования умения вставать на ноги из положения сидя	1	Принятие и.п. сидя на корточках: взрослый поддерживает ребенка под мышки – пассивное выпрямление ребенка в положение стоя с поддержкой.
60	Формирования умения вставать на ноги из положения лежа на мяче	1	Принятия и.п. лежа животом на большом мяче, ноги на опоре: после серии легких качательных движений вперед-назад взрослый фиксирует мяч в определенном положении – предполагается, что ребенок попытается встать на ноги, отталкиваясь руками от мяча.
61	Формирования умения вставать на ноги из положения стоя на коленях	1	Принятие и.п. стоя на коленях, хват руками за рейку лестницы на уровне груди: перехватом рук за более высокие рейки с последующим подтягиванием (или легким подталкиванием ребенка в область ягодиц) достигается переход в положение стоя.
62	Формирования умения вставать на ноги из положения сидя на стульчике	1	Принятие и.п. сидя на стульчике, взрослый протягивает в руки ребенку две деревянные палочки ( в каждую ладонь по одной): выполняя тягу за палочки, добивается вставания ребенка на прямые ноги.
63	Формирования умения вставать на ноги из положения сидя на корточках	1	Принятие и.п. сидя на корточках, хват руками за натянутый поперек комнаты эластичный жгут: принятие положения стоя с последующим приседанием и т.д.
64	Закрепление формирования умения вставать на ноги	1	Принятие и.п. сидя на корточках: взрослый поддерживает ребенка под мышки – пассивное выпрямление

			<p>ребенка в положение стоя с поддержкой.</p> <p>Принятия и.п. лежа животом на большом мяче, ноги на опоре: после серии легких качательных движений вперед-назад взрослый фиксирует мяч в определенном положении – предполагается, что ребенок попытается встать на ноги, отталкиваясь руками от мяча.</p> <p>Принятие и.п. стоя на коленях, хват руками за рейку лестницы на уровне груди: перехватом рук за более высокие рейки с последующим подтягиванием (или легким подталкиванием ребенка в область ягодиц) достигается переход в положение стоя.</p> <p>Принятие и.п. сидя на стульчике, взрослый протягивает в руки ребенку две деревянные палочки ( в каждую ладонь по одной): выполняя тягу за палочки, добивается вставания ребенка на прямые ноги.</p> <p>Принятие и.п. сидя на стульчике, взрослый протягивает в руки ребенку две деревянные палочки ( в каждую ладонь по одной): выполняя тягу за палочки, добивается вставания ребенка на прямые ноги.</p>
65	Формирования самостоятельной ходьбы	1	<p>Принятие и.п. основная стойка, взрослый удерживает ребенка спереди за руки, на полу лежит лестница с горизонтальными поперечными рейками: взрослый легко тянет ребенка вперед вдоль лестницы, стимулируя вынос вперед и перенос через рейку маховой ноги.</p> <p>Принятие и.п. – основная стойка, взрослый держит ребенка за туловище сзади двумя руками: подталкиванием ребенка вперед достигается формирование шаговых движений через лежащие на полу гимнастические палки.</p>
66	Закрепление формирования самостоятельной ходьбы	1	<p>Принятие и.п. основная стойка, взрослый удерживает ребенка спереди за руки, на полу лежит лестница с горизонтальными поперечными рейками: взрослый легко тянет ребенка вперед вдоль лестницы, стимулируя вынос вперед и перенос через рейку маховой ноги.</p> <p>Принятие и.п. – основная стойка, взрослый держит ребенка за туловище</p>

			сзади двумя руками: подталкиванием ребенка вперед достигается формирование шаговых движений через лежащие на полу гимнастические палки.
	Итого:	66	

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Учебно-методические средства реализации программы направлены на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией данной программы, планируемыми результатами. К учебному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор учебных средств определяется задачами урока и курса в целом. Материально-техническое обеспечение соответствует особым образовательным потребностям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (В2).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599	Д
1.2.	Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 года № 4/15.	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Комплект примерных рабочих программы для 1 дополнительного и 1 класса по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (одобренного решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 4 июля 2017 года № 3/17)	Д
<b>3.</b>	<b>Интернет-ресурсы</b>	
3.1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> (методические материалы)	
<b>4.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
4.1.	<b>Интернет-ресурсы</b>	
4.1.1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	
<b>5.</b>	<b>Справочники</b>	
5.1	Настольная книга учителя физической культуры.	Д
5.2	Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога.	Д
<b>6.</b>	<b>Материально-техническое оснащение учебного процесса</b>	
6.1.	Щит баскетбольный	Д
6.2.	Сетка, стойки волейбольные	Д
6.3.	Козел, конь гимнастический	П
6.4.	Канат для лазанья	П
6.5.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
6.6	Стенка гимнастическая	П
6.7	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
6.8	Лыжи разновысокие (с креплениями и палками)	П

6.9	Мячи: набивные весом, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.	Ф
6.10	Палка гимнастическая	К
6.11	Песочные бутылки	Ф
6.12	Скакалка	Ф
6.13	Мат гимнастический	П
6.14	Гимнастический подкидной мостик	Д
6.15	Кегли	К
6.16	Обруч пластиковый, металлический	Д
6.17	Планка для прыжков в высоту	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект