

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики  
«Шарканская школа-интернат».

**ПРИНЯТО**

Протокол заседания  
педагогического совета  
от 31 августа 2023г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Горбушина Л.В.  
от 31 августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГКОУ УР  
«Шарканская школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ Караваев А.Г.  
Приказ №171  
от 31 августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	3И класс
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С.

## 1. Пояснительная записка.

Настоящая Программа по предмету адаптивная физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. 3124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010г. №986 «Об утверждении федеративных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

**Цели:** всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальная адаптация.

### **Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- овладение основами доступных видов спорта;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 3 класса школы с ограниченными возможностями здоровья.

**Срок реализации** настоящей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» - 1 учебный год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

### **Содержание программы.**

Урок физической культуры включает следующие разделы.

#### **1. Теоретические основы знаний:**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **2. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.**

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, подвижные игры, лыжная подготовка.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

### **Содержание программного материала по предмету в 3И классе.**

#### *Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки,

Одежда и обувь для занятий в зимний период.

#### *Строевые упражнения.*

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, большими и малыми мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Гимнастический мост.

*Лазанье.*

Л. по наклонной гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Соскок с г. стенки-50 см.

*Висы.*

Висы до 30 сек. Подтягивание в виси.

*Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Расхождение при встрече на полу, г. скамейке

*Ходьба.*

Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

*Бег.*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 50 м (35м — бег, 15м — ходьба).

*Прыжки.*

Прыжки в высоту, в длину с разбега без контроля зоны отталкивания.

*Метание.*

Броски и ловля мячей различного размера. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир.

*Подвижные и коррекционные игры.*

*Лыжная подготовка*

Построение в колонну, в шеренгу на лыжах.

Поворот "переступанием" на месте, в движении.

Передвижение ступающим, скользящим шагом

Передвижение на лыжах до 300 м. по лыжне.

Спуски с горы с малым уклоном.

Подъем ступающим шагом.

Подвижные игры на лыжах: "Кто скорее", "Лыжники, на место!", "Самый ловкий".

### **Личностные и предметные результаты освоения физической культуры**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные, спортивные игры);

Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;

Умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены обязательные уровни предметных результатов: минимальный, обязательный для всех; и достаточный-нет.

### **Предметные результаты по физической культуре в 3 классе.**

#### **Минимальный уровень**

знание основных правил поведения на спортивной площадке, в спортивном зале;

выполнение простых движений по словесной инструкции;

выполнение упражнений под руководством учителя

знание основных строевых команд;

ходьба, бег в различном темпе;

передвижение на лыжах ступающим шагом, поворот на месте переступанием;

медленный бег с сохранением осанки;

Ходьба в равновесии по г. скамейке

Размыкание, смыкание на вытянутые руки

#### **Достаточный уровень**

Самостоятельное выполнение комплекса упражнений (до 3 упр.)

Совместное участие со сверстниками в играх, эстафетах;

Передвижение на лыжах скользящим шагом;

Передвижение на лыжах до 500 м.;

Спуски на лыжах на склоне малого уклона.

Метание, ловля мяча с места.

Равновесие на ребре г. скамейки

Отметки в 3и классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Структурно и содержательно программа для 3и класса рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета  
физическая культура в 3и классе

Раздел	Кол-во часов
Легкая атлетика	20
Гимнастика	12
Лыжная подготовка	20
Подвижные игры	16
Общее количество часов	68

Тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>		<i>Тема урока</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Тип урока</i>	<i>Теоретические основы ЗУН</i>
1.	1	01.09	<b>1 четверть</b> Техника безопасности на уроках физкультуры. Строевые упражнения.	веревка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры
2.	1	07.09	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	Свисток, мел, м/мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Спортивная одежда и обувь
3.	1	08.09	Ходьба и бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Осанка
4.	1	14.09	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие шеренга
5.	1	15.09	Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Строй
6.	1	21.09	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Свисток, гимн. палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие круг
7.	1	22.09	Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	Свисток, скамейки, мел	Комплексного применения знаний и умений	Пульс
8.	1	28.09	Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Основная стойка
9.	1	29.09	Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	Свисток, скамейки, мел	Комбинированный	Прыжок
10.	1	05.10	Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	м/мячи по кол-ву уч-ся, в/мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие правильная осанка
11.	1	06.10	Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Приземление
12.	1	12.10	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	м/мячи, мяч, свисток, секундомер	Обобщения и систематизации знаний и умений	Амплитуда

13.	1	13.10	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами.	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Расположение правой и левой сторон
14.	1	19.10	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Прыжки в длину с места.	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Понятие колонна
15.	1	20.10	Бег 30м. Подвижные игры с мячом.	Мяч, секундомер, свисток	Комбинирован ный	Правила игры
16.	1	26.10	Эстафеты с предметами.	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Эстафета
17.	1	27.10	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	мел, флажки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перестроение
18.	1	02.11	Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Внимание
19.	1	03.11	Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки. Комплекс упражнений с м/мячами.	м/мячи по кол-ву уч-ся, стойки для прыжков в высоту	Изучение нового материала и первичного закрепления	Значение утренней гимнастики
20.	1	16.11	Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
21.	1	17.11	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.	флажки, стойки/д прыжков в высоту	Комплексного применения знаний и умений	Понятие интервал
22.	1	23.11	Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие.	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
23.	1	24.11	Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	в/мяч, свисток	Обобщения и систематизация знаний и умений	Понятие строй
24.	1	30.11	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом.	гимн. палки по кол-ву уч-ся, скамейка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
25.	1	01.12	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Гимнастическая палка
26.	1	07.12	Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	б/мячи, скамейка	Комплексного применения знаний и умений	Строевые упражнения



27.	1	08.12	Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
28.	1	14.12	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Занятия на тренажерах.	Мяч, свисток, мел, тренажеры: «Беговая дорожка», «Велотренажер», «Степпер», «Гребля»	Комплексного применения знаний и умений	Тренажер
29.	1	15.12	Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку.	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
30.	1	21.12	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры с мячом.	Маты, мел	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие группировка
31.	1	22.12	Учить группировке лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
32.	1	28.12	Совершенствовать группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Маты, мел	Комплексного применения знаний и умений	Понятие упор
33.	1	29.12	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Одевание и снятие лыж.	Лыжи, палки лыжные.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры
34.	1	11.01	Перемещение с лыжами в руках. Построение на лыжах в колонну, в шеренгу. Повороты на месте.	Лыжи, палки лыжные.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Повороты
35.	1	12.01	Ходьба ступающим шагом	Лыжи.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие ступающего шага
36.	1	18.01	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Лыжи.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Повороты
37.	1	19.01	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Лыжи.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие скольжение

38.	1	25.01	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Лыжи	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Широкий шаг
39.	1	26.01	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Лыжи	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Координация движений
40.	1	01.02	Скользкий шаг	Лыжи, лыжные палки.	Игровой	Перенос, скольжение
41.	1	02.02	Передвижение на лыжах до 300 м. произвольно.	Лыжи	Комплексного применения знаний и умений.	Координация движений.
42.	1	08.02	Прогулка на лыжах	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений.	Понятие прогулка
43.	1	09.02	Передвижение по лыжне скользящим шагом	Лыжи	Комплексного применения знаний и умений.	

44.	1	15.02	Скользющий шаг	Лыжи, лыжные палки, кегли	Игровой	Наклоны
45.	1	16.02	Игры на лыжах	Лыжи, лыжные палки, кегли	Игровой	Перебежки
46.	1	22.02	Передвижение на лыжах произвольным ходом	Лыжи	Комплексного применения знаний и умений.	Вдох, выдох
47.	1	29.03	Игры на лыжах с быстрым передвижением	Лыжи	Игровой	Ускорение
48.	1	01.03	Спуски на лыжах	Лыжи	Изучение нового материала.	Положение конечностей тела
49.	1	07.03	Спуски на лыжах	Лыжи	Изучение нового материала и первичного закрепления	
50.	1	14.03	Игры на лыжах	Лыжи, лыжные палки, кегли	Игровой	
51.	1	15.03	Подъем ступающим шагом	Лыжи, лыжные палки	Изучение нового материала	Опора на палки

52.	1	20.03	Подъем ступающим шагом. Спуски на лыжах.	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений.	Положение туловища
53.	1	21.03	Правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры с мячом.	Мяч	Комплексного применения знаний и умений.	
54.	1	22.03	Подвижные игры с мячом. Общеразвивающие упражнения	Мяч, свисток	Игровой	Повороты
55.	1	04.04	Ходьба парами, взявшись за руки. Различные виды ходьбы и бега	Мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	
56.	1	05.04	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие равновесие
57.	1	11.04	Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Комплексного применения знаний и умений	Режим дня
58.	1	12.04	Строевые упражнения. Ходьба по коридору 15см.	мел, секундомер	Изучение нового материала и первичного закрепления	Личная гигиена
59.	1	18.04	ОРУ через игру. Эстафеты с мячами.	Мячи, мел, свисток	Игровой	Эстафета
60.	1	19.04	Стойка на носках (до 10 сек). Передвижение на носках и пятках	Маты, м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	

61.	1	25.04	Различные виды ходьбы и бега	м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	
62.	1	26.04	Различные виды ходьбы и бега	Скамейка, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Закаливание
63.	1	02.05	Медленный бег с сохранением осанки.	мел, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное дыхание
64.	1	03.05	Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	метр, мел, рулетка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное питание
65.	1	16.05	Прыжки в длину. Метание мяча	Рулетка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Приземление
66.	1	17.05	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Прыжки в длину с места.	метр, мел, рулетка	Актуализация знаний и умений	Первая помощь при ушибе
67.	1	23.05	Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места.	м/мячи по кол-ву уч-ся, мяч, свисток	Комбинированный	Зоркость
68.	1	24.05	Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой.	Метр, мел, м/мячи	Комплексного применения знаний и умений	Координация

<b>Уровень</b>	<b>Критерии оценивания</b>
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

## **5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Адаптивная физическая культура» в 3И классе.**

### **5.1. Спортивное оборудование.**

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера 2шт
2. Стенка гимнастическая шведская 3шт
3. Скамейка гимнастическая 2шт
4. Стенка шведская с турником 1шт
5. Стенка гимнастическая для лазания 1 шт
6. Турник для силовых упражнений 1шт
7. Стойка для прыжков в высоту 2шт

### **5.2. Спортивный инвентарь.**

1. Мат гимнастический 4 шт
2. Коврик ППЭ 6шт
3. Коврик массажный со следочками 2шт
4. Мяч баскетбольный 4шт
5. Мяч волейбольный 4шт
6. Мяч футбольный 4шт
7. Массажер для стоп 1шт
8. Обруч 6шт
9. Сетка волейбольная 1шт
10. Секундомер 1шт

### **5.3. Литература.**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
9. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
10. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

## Аннотация к рабочей программе по адаптивной физической культуре 3И класс.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

Основная цель обучения – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование основных навыков в гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, играх;
3. Укрепление и сохранение здоровья ребенка, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Список учебно-методической литературы.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Разделы	Количество часов
Легкая атлетика	20
Гимнастика	12
Лыжная подготовка	20
Подвижные игры	16
Итого	68