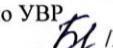


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Подгородненская основная общеобразовательная школа

«Согласовано» Руководитель ШМО  Григорьева И.В. / ФИО Протокол № 1 от «12» августа 2025г.	«Согласовано» Заместитель руководителя ОУ по УВР  Белькович/ ФИО Протокол №1 от «12»августа 2025г.	«Утверждаю» Руководитель ОУ  Буйкова Е.В./ ФИО Приказ № 108 от «12»августа 2025г.
---	--	---



Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра
и лёгкой умственной отсталостью
(АОП НОО, вариант 8.3)

6 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«12»августа 2025 г.

Составила: Учитель начальных классов
1 категории
Григорьева Ирина Валерьевна

Пояснительная записка

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) (вариант 8.3), осложненными легкой степенью умственной отсталости, разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися, имеющими заключение ПМПК, сохранения и совершенствования единого специального (коррекционного) образовательного процесса и является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с РАС (вариант 8.3). АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2025–2026 учебный год составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования, обеспечивает реализацию Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с РАС, основываясь на следующих нормативных документах:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями на 29 декабря 2016 года;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 апреля 2014 года №08-548 «О федеральном перечне учебников»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.03.2016 №ВК-452/07 «О ведении ФГОС ОВЗ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.08.2016 №ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 N1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении 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».

– Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

- На изучение курса в 6 классе отведено 102 часа(3 часа в неделю.)

– Общая характеристика учебного предмета:

- Содержание предмета «Адаптивная физкультура» представлено следующими разделами: «Теоретические сведения», «Коррекционные подвижные игры».
- Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталым учеником. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.
- Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура"

выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьника с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у ученика с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащийся этой категории имеет значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у него двигательных навыков.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей ученика. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанника с ограниченными возможностями здоровья.

I. Основы знаний

Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Двигательный режим. Значение подсчета пульса при занятиях на уроках. Роль дыхания в жизни человека. Как сохранить и улучшить свое здоровье? Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

2. Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Гимнастика

Общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов выполняются ребенком по показу учителя.

Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч. Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости. Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях). Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.

Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступни вместе):

- а) поднимание головы, руки назад или в стороны;
- б) одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику).
- в) поднимание головы, руки вперед; г) поднимание головы и туловища руки на пояс.

Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом стопы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов (карандаши, веревка, скакалки и др.); захватывание предметов (малый мяч и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30° . Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

Дыхательные упражнения. Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные) - передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля.

Упражнения с малыми мячами: Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.

Упражнения у вертикальной плоскости (стена, деревянный щит, вертикальная перекладина гимнастической стенки и др.): встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение; отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением, (в обратном порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения; приседания у стены, касаясь стены затылком и туловищем; поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене; стоя у стены, поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отнести в сторону; то же с подниманием на носки; стоя у стены наклоны. Влево и вправо, не теряя касания со стеной.

Упражнения на осанку выполняются по показу учителя и под его контролем для 2 класса. Подняться на носках и медленно опуститься на всю ступню, руки на пояс; приседание и выпрямление, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены на полу линиями;

Ходьба и бег

Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову). Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук. Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о

ладоши. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100 м) - для 2 класса. Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов. Свободная непринужденная пробежка (15—20 сек.). Чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и 1 мин. ходьбы или 20 сек. бега и 1 мин. - ходьбы).

Прыжки

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком.

Игры «У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флагкам.», «Два Мороза», «Волк во ров», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи». Народные игры народов, населяющих северный Урал.

Цель программы обучения: коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталого ученика.

Задачи программы обучения:

- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать;
- учить упражнениям на различные группы мышц (мышцы шеи, рук, пальцев);
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные планируемые результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

«Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

«Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и. т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Тематическое планирование

(6кл-3 часа в неделю, 102 часа)
1 час с учителем, 2 часа самостоятельно

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов	Прим.
1.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.	1	С учит.
2.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.	1	Сам-но
3.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.	1	Сам-но
4.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».	1	С учит.
5.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».	1	Сам-но
6.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».	1	Сам-но
7.	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».	1	С учит.
8.	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».	1	Сам-но
9.	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».	1	Сам-но
10.	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1	С учит.
11.	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1	Сам-но
12.	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1	Сам-но
13.	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1	С учит.

14.	Выделение пальцев. Круговые движения кистью.	1	Сам-но
15.	Выделение пальцев. Круговые движения кистью.	1	Сам-но
16.	Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений.	1	С учит.
17.	Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений.	1	Сам-но
18.	Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений.	1	Сам-но
19.	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос».	1	С учит.
20.	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос».	1	Сам-но
21.	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос».	1	Сам-но
22.	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос».	1	С учит.
23.	Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1	Сам-но
24.	Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1	Сам-но
25.	Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1	С учит.
26.	Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1	Сам-но
27.	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.	1	Сам-но

28.	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.	1	С учит.
29.	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.	1	Сам-но
30.	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.	1	Сам-но
31.	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1	С учит.
32.	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1	Сам-но
33.	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1	Сам-но
34.	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1	С учит.
35.	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	1	Сам-но
36.	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	1	Сам-но
37.	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	1	С учит.
38.	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	1	Сам-но
39.	Выполнение упражнения в медленном темпе.	1	Сам-но
40.	Выполнение упражнения в медленном темпе.	1	С учит.
41.	Выполнение упражнения в медленном темпе.	1	Сам-но
42.	Протопывание заданного ритмического рисунка.	1	Сам-но
43.	Протопывание заданного ритмического рисунка.	1	С учит.
44.	Протопывание заданного ритмического рисунка.	1	Сам-но
45.	Протопывание заданного ритмического рисунка.	1	Сам-но

46.	Прохлопывание ритмического рисунка знакомой попевкой.	1	С учит.
47.	Прохлопывание ритмического рисунка знакомой попевкой.	1	Сам-но
48.	Прохлопывание ритмического рисунка знакомой попевкой.	1	Сам-но
49.	Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка	1	С учит.
50.	Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка	1	Сам-но
51.	Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка	1	Сам-но
52.	Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных	1	С учит.
53.	Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных	1	Сам-но
54.	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	1	Сам-но
55.	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	1	С учит.
56.	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	1	Сам-но
57.	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	1	Сам-но
58.	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	1	С учит.
59.	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	1	Сам-но
60.	Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.	1	Сам-но
61.	Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.	1	С учит.
62.	Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.	1	Сам-но
63.	Чередование бега с ходьбой.	1	Сам-но
64.	Чередование бега с ходьбой.	1	С учит.
65.	Чередование бега с ходьбой.	1	Сам-но

66.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	1	Сам-но
67.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	1	С учит.
68.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	1	Сам-но
69.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	1	Сам-но
70.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	1	С учит.
71.	Помахивание флагжками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флагжков на пол.	1	Сам-но
72.	Помахивание флагжками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флагжков на пол.	1	Сам-но
73.	Помахивание флагжками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флагжков на пол.	1	С учит.
74.	Помахивание флагжками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флагжков на пол.	1	Сам-но
75.	Помахивание флагжками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флагжков на пол.	1	Сам-но
76.	Помахивание флагжками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флагжков на пол.	1	С учит.
77.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но
78.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но
79.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	С учит.
80.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но
81.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но
82.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	С учит.
83.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но
84.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но

85.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	С учит.
86.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но
87.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но
88.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	С учит.
89.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но
90.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но
91.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	С учит.
92.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Сам-но
93.	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.	1	Сам-но
94.	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.	1	С учит.
95.	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.	1	Сам-но
96.	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.	1	Сам-но
97.	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.	1	С учит.
98.	«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.	1	Сам-но
99.	«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.	1	Сам-но
100.	«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.	1	С учит.
101.	«Ходит курочка – наследка».	1	Сам-но
102.	«Ходит курочка – наследка».	1	Сам-но
	Итого:102		

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2011.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240771

Владелец Буякова Елена Владимировна

Действителен с 22.10.2025 по 22.10.2026