

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599, с учётом адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), на основе примерной программы «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа для 3 класса предусматривает обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в объеме 102 часа в год, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

Программа представлена следующими разделами: «Я, мое тело и мои движения», «Я и мое самочувствие», «Адаптивные ситуации».

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения:

- Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcoikoit.ru>). Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы.
- Интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс лучших учителей страны <https://resh.edu.ru/>
- Интернет урок <https://interneturok.ru/>. Библиотека видеоуроков по школьной программе

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

ГБОУ школа №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от «09» 06 20 21 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от « 09 » 06 2021 г. № 86

Директор ГБОУ школа №34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
для обучающихся 3«Е» класса
на 2021-2022 учебный год

Разработчик:
Чупа Марина Алексеевна,
учитель 1-4

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599, с учётом адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), на основе примерной программы «Адаптивная физическая культура».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

Для обучающихся, получающих образование по варианту 8.2 адаптированной основной общеобразовательной программе, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести.

Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение включает в себя правильно организованное рабочее место, индивидуальный ортопедический режим, использование техник и приемов перемещения.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности учащегося.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

- 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: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

- формирование и воспитание гигиенических навыков;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Я, мое тело и мои движения», «Я и мое самочувствие», «Адаптивные ситуации».

Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура». В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (I¹) I–IV классы АООП для третьего класса предусмотрено 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 3 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии), которые усвоили программный материал 2 класса и имеют следующие достижения в области адаптивной физкультуры:

- проявляют интерес к адаптивным ситуациям;
- выполняют инструкцию, связанную с адаптивными возможностями физической сферы, используя предметы (игрушки), предметы социальной значимости и доступные спортивные средства;
- проявляют активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа):

Личностные:

проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;

расширение способов положительного взаимодействия со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;

- умение координировать согласованность действий обеих рук, последовательных движений по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;

- умение выполнять разминочные упражнения, проявление самостоятельности при выполнении движений и действий в конкретной ситуации;

- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;

- умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;

- проявление интереса к одному из видов спортивной деятельности (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);

- активное участие в подвижных играх (на уроках, на спартакиадах, на спортивных соревнованиях).

Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа):

умение соблюдать правила здорового образа жизни, проявлять двигательную активность в играх со сверстниками;

умение положительно взаимодействовать со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- умение выделять (называть или показывать жестом) части собственного тела,

- умение выполнять целенаправленные движения и действия доступным способом;

- умение контролировать основные общие движения (бег, прыжки, ходьба) и доступные двигательные навыки (броски, метание);

- умение координировать действия обеих рук, координации, последовательные движения по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно, или с помощью взрослого;

- умение самостоятельно выполнять элементарные разминочные упражнения с учетом своих возможностей и ограничений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);

- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;

- умение выражать состояние физического самочувствия при выполнении физических упражнений;

- участие в разных видах спортивной деятельности с учетом физических возможностей и ограничений (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);

- участие в подвижных играх с учетом физических возможностей и ограничений.

Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа):

умение соблюдать режим дня;

проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- умение выделять доступным способом части собственного тела,
- умение выполнять согласованные действия обеими руками (удержание предмета в руке, броски, катание мяча и др.),
- умения передвигаться (ползти, идти, бежать) доступным способом к цели (к объекту),
- умение проявлять эмоциональные реакции для выражения состояния физического самочувствия при выполнении общеразвивающих упражнений,
- умение играть в мяч (доступным способом) с учетом физических возможностей и ограничений.

Базовые учебные действия:

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;
- проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 3 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Описание процедуры промежуточной и итоговой аттестации

Процедура промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего урока. В групповом виде работы – учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями.

В индивидуальном виде работы – учитель при необходимости помогает выполнять предметно-практическое действие.

Промежуточная аттестация (3 класс)

Задание 1. «Лови мяч!».

Цель: выявить умение бросать и ловить мяч (среднего размера).

Оборудование: один мяч среднего размера на пару обучающихся.

Инструкция для 1-2 группы: обучающиеся разбиваются на пары, учитель раздает по одному мячу на пару детей, предлагает поиграть. Дети расходятся друг от друга на расстоянии 3 м., бросают друг другу мяч.

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, удержание мяча обеими руками, бросок мяча партнеру, умение ловить мяч.

Инструкция для 3 группы (индивидуально): учитель предлагает обучающемуся играть в мяч.

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, умение удержать мяч обеими руками, делать бросок мяча по направлению к учителю.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 ____ баллы

Задание 2 «Мы ловкие и умелые»

Цель: выявить умения двигаться в ряду сверстников в заданном направлении по сигналу учителя, менять движения и действия по сигналу, выполнять определенные упражнения по речевой инструкции.

Инструкция для 1-ой группы: обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, поставив обе руки в стороны, по команде прекращают движение, опускают руки.

Инструкция для 2-ой группы: по команде обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, по команде прекращают движение.

Учитель помогает в выполнении задания тем, у кого вызывают трудности в выполнении предложенных заданий.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 ____ баллы

Задание 3. «Канавы»

Цель: выявить умение прыгать на двух ногах, перепрыгивать расстояние 25- 30 см.

Оборудование: широкий лист бумаги (30 см), либо полотно.

Инструкция для 1-2 группы: учитель обыгрывает ситуацию с глубокой канавой - показывает детям все движения и комментирует: «На середине зала - «глубокая канавы» (бумага, либо полотно) 25 - 30 см», на нее наступать нельзя. Надо присесть на корточки перед канавой, затем перепрыгнуть через нее. Далее двигаться по залу прыжками на двух ногах до скамейки, затем сесть на скамейку».

В конце спрашивает: Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать через канаву? Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Оцениваются следующие умения: двигаться вперед, прыгая на двух ногах, перепрыгивать через заданное расстояние 25- 30 см.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с сопряженной помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 ____ баллы.

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Лови мяч»	
2	Задание 2 «Мы ловкие и умелые»	
3.	Задание 3 «Канавы»	

	СУММА БАЛЛОВ:
--	---------------

ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1-3 балла – программный материал не усвоил.

4-6 баллов – программный материал усвоен нечетко, нуждается в помощи.

7-9 баллов – программный материал усвоен удовлетворительно.

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно.

Итоговая аттестация

Задание 1. «Волейбол».

Цель: выявить умения бросать мячи большого и среднего размера в сетку (в цель).

Оборудование: мячи среднего и большого размера.

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет условия игры, затем показывает, что надо делать. Дети встают в шеренгу, по одному подходят к корзине, берут в руки средний мяч и бросают его в волейбольную корзину. Затем уходят и становятся опять в шеренгу. Второй раз, берут большой мяч из другой корзины и бросают его в сетку.

Инструкция для 3 группы: обучающемуся предлагают взять мяч и бросить в корзину.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 ____ баллы

Задание 2. «Ходьба по гимнастической скамейке».

Цель: выявить умение держать осанку при ходьбе, ходить по гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочек с песком (2-3).

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет правила игры. Каждый ученик будет проходить по гимнастической скамейке, удерживая на голове мешочек песка. Затем учитель показывает, как надо выполнить это задание.

Оцениваются следующие умения: ходьба по гимнастической скамейке, удержание на голове мешочек с песком, умение удерживать осанку.

Инструкция для 3 группы: ходьба по гимнастической доске (или удержание на голове мешочка с песком).

Оцениваются следующие умения: умение удерживать осанку (или умение удерживать ровно голову).

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 ____ баллы

Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»

Цель: выявить умения понимать условия подвижной игры с правилами, желания участвовать в коллективной игре, выполнять определенные движения в соответствии с правилами игры, ориентироваться в пространстве.

Оборудование: количество гимнастических обручей и теннисных мячей по количеству игроков, две корзины или два мешка.

Инструкция для 1-2 группы. Правила игры. Стартовая линия обозначается веревкой. Играющие делятся на две команды на расстоянии 3—4 метров друг от друга.

Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются обручи. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с теннисными мячами.

По команде учителя первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Последний игрок команды возвращается с пустой корзиной. Следующие участники собирают мячи по одному из каждого обруча. Таким образом, первые игроки команды «сажают картофель», а следующие игроки — «собирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Оцениваются следующие умения: понимание правил подвижной игры, желание участвовать в коллективной игре, передача корзины (мешка) точно в руки, умение знать, в какой обруч он должен класть мяч, ориентировка в пространстве.

Инструкция для 3 группы: проявления двигательной активности в доступной форме на действия и слова учителя – раскладывать мячи в обручи, собирать мячи в мешок (или удерживать мячи разного размера обеими руками и класть в корзину)

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 ____ баллы

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Волейбол»	
2	Задание 2 «Ходьба по гимнастической скамейке»	
3.	Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

Оценка промежуточных достижений, обучающихся:

4-6 баллов – программный материал не усвоен.

7-9 баллов – программный материал усвоен на минимальном уровне.

10-12 баллов – программный материал усвоен на достаточном уровне.

Основное содержание учебного предмета.

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит из 3 разделов:

1. «Я, мое тело и мои движения».

2. «Я и мое самочувствие».

3. Адаптивные ситуации.

и 3 направлений:

1. Основные движения (ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание).

2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).

3. Подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности (плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и др.).

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Для обучающихся 3 группы реализация программы показана в индивидуальной (надомной) форме обучения.

Структура каждого занятия состоит из 3 –х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

РАЗДЕЛЫ	«Я, мое тело и мои движения»	«Я и мое самочувствие»	Адаптивные ситуации
Задачи:	<p>- практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга);</p> <p>в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.);</p> <p>выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.</p> <p>- совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.);</p> <p>- совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг;</p> <p>- совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу;</p> <p>- совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.</p>	<p>- формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выразить свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтернативно).</p>	<p>- включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плаванию (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).</p>
НАПРАВЛЕНИЕ 1			
Основные движения			
(ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание)			
Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке			
	Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на	Подвижные игры, общеразвивающие игры на упражнения в ходьбе по

	различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук.	физическую нагрузку.	гимнастической скамейке.
Захват предметов — метание			
	Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др). Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м). Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, физическую нагрузку.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
Построение и ходьба			
	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд. Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба с приседаниями и поворотами. Ходьба полуприседом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба под счет.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.
Бег и прыжки			
	Понятия «короткая дистанция» и «длинная дистанция». Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления. Бег на выносливость (3 минуты). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места (15 – 20 см). Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см). Прыжки на корточках.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.
Ползание, лазание и перелезание			
	Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазанье и перелезание. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), без опоры на руки. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч. Доступные элементы ползания по-пластунски. Передвижение по гимнастической скамейке вверх-вниз. Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (5 – 10 с).	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.
НАПРАВЛЕНИЕ 2			
Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)			
	Комплексы общеразвивающих упражнений: наклоны головы (вперед-назад, вправо-влево), вращение плечами (вперед-назад), вращение локтевыми суставами и кистями рук. Наклоны корпуса тела (вперед-назад, вправо-влево), вращение тазом, вращение коленными	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на	Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.

	<p>суставами, перекаты с носка на пятку, приседания.</p> <p>Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.</p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны.</p> <p>Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой (набивной мяч, обруч, скакалка, кубик) или удерживая мешочек с песком на голове.</p> <p>Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол (одной рукой, двумя руками, правой и левой рукой поочередно).</p> <p>Наклоны из положения сидя (в обруче): вперед, назад, вправо, влево. Фиксирование положения в наклоне.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом: наклоны, приседания с мячом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, сидя на стуле.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с ленточками, палочками, флажками.</p>	<p>взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>	
НАПРАВЛЕНИЕ 3			
Подвижные игры			
	<p>Подвижные игры, спартакиады, эстафеты, включающие все основные движения и общеразвивающие упражнения (ходьбу, бег, прыжки, метания, ползание, лазание, перелезание, построение и перестроение, действия с предметами — мячами, скакалками, шнурами, обручами и тд).</p>	<p>Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>	<p>Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады.</p>
Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах)			
	<p>Основные плавательные движения (с использованием вспомогательных средств — воротников, жилетов, нарукавников). Переходы от бортика к бортику. Способы плавания. Движения ногами при всех видах плавания. Повороты у бортика.</p> <p>Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».</p> <p>Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.</p> <p>Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне.</p> <p>Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>	<p>Выражение отношения (вербально или невербально) к собственным достижениям.</p>	<p>Подвижные игры на свежем воздухе, спартакиады. Игры в воде. Велосипедные прогулки (во дворе, на стадионе). Лыжные прогулки.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочая программа для 3 класса рассчитана на учебный год, общая трудоемкость 102 часа в год, количество часов в неделю – 3.

Основное содержание учебного курса «Адаптивная физкультура» включает 6 модулей, рассчитанных на 102 часа.

При обучении детей 2 и 3 группы необходимо учитывать темп усвоения программного материала каждым ребенком с соблюдением норма-часов для освоения конкретной тематической области, в некоторых случаях это требует индивидуальной формы обучения.

	Наименование тем + направления деятельности	Кол - воч асо в	1 группа	2 группа	3 группа
Модуль 1 (11 часов)					
1-5	Основные движения	10			
1	«В гости к лесным зверям» (ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи)		2	2	4
2	«Лягушки на болоте» (соскок и подъем на гимнастическую скамейку)		2	2	0
3	«Наседка и цыплята» (ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук, приставным шагом)		2	2	0
4	«Такие разные мячи» (знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди)		2	2	6
5	«Мы самые меткие» (метание малого мяча двумя руками с места в горизонтальную и вертикальную цели)		2	2	0
6-10	Общеразвивающие упражнения	10			
6	«Мой веселый звонкий мяч» (общеразвивающие упражнения с мячом)		2	2	4
7	«Переходим яму» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)		2	2	4
8	«Спускаемся с горки» (ходьба по наклонной доске со сменой положения рук)		2	2	0

9	«Разноцветные флажки» (комплекс общеукрепляющих упражнений с флажками)		2	2	0
10	«Зарядка для спортсмена» (комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины с фиксацией положения туловища)		2	2	4
11	Подвижные игры	2			
11	Осенняя спартакиада		2	2	0
2 модуль (11 часов)					
12-16	Основные движения	10			
12	«Светлячки» (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроения).		2	2	0
13	«Кот и мыши» (ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком)		2	2	6
14	«Найдем клад» (ходьба полуприседом)		2	2	0
15	«Грациозные лошадки» (ходьба с подниманием бедра, ходьба под счет)		2	2	0
16	«Горошины на блюде» (сочетание разных видов ходьбы и перестроения)		2	2	0
17-21	Общеразвивающие упражнения	10			
17	«Птички на жердочке» (комплекс упражнений на удерживание равновесия)		2	2	8
18	«Милиционеры» (комплекс общеразвивающих упражнений с флажками)		2	2	0
19	«Кто выше?» (ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой)		2	2	0
20	«Воробей в луже» (комплекс общеразвивающих упражнений с обручами)		2	2	0
21	«Звонкие мячики» (ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча)		2	2	8

22	<i>Плавание</i>				
22	«Рыбки» (основные плавательные движения, переходы от бортика к бортику, повороты у бортика, способы плавания, движения ногами)		2	2	0
3 модуль (10 часов)					
23-27	Основные движения	10			
23	«Веселые автомобили» (понятия о короткой и длинной дистанциях, бег небольшими группами в прямом направлении за учителем)		2	2	0
24	«Чья машина едет дольше?» (бег с изменением направления, бег на выносливость)		2	2	0
25	«Зайцы на опушке» (прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах)		2	2	2
26	«Кто дальше прыгнет?» (прыжки в длину с места)		2	2	
27	«Кто выше прыгнет?» (прыжки через шнур)		2	2	2
28-30	Общеразвивающие упражнения	6			
28	«Подними выше» (ходьба с предметами, поддерживая их над головой)		2	2	0
29	«Занимательная гимнастика» (комплекс упражнений на укрепление мышц и формирование правильной осанки)		2	2	4
30	«Снегири на ветке» (комплекс упражнений на формирование умения удерживать равновесие)		2	2	4
31-32	Лыжи	4			
31	«Лыжная прогулка» (повороты, ходьба скользящим шагом, передвижение в колонне)		2	2	0
32	Промежуточная аттестация. Подвижные игры: «Лови мяч», «Мы ловкие и умелые», «Канавка»		2	2	6
4 модуль (12 часов)					
33-37	Основные движения	7			

33	«Зайчата» (спрыгивание с скамейки)		2	2	0
34	«Лягушки-квакушки» (прыжки на корточках)		2	2	0
35	«Мишка в берлоге» (подлезание под шнур на ладонях и коленях)		1	1	3
36	«Не задень» (подлезание под шнур без опоры на руки)		1	1	0
37	«Полоса препятствий» (ползание на четвереньках на ладонях и коленях)		1	1	3
38-43	Общеразвивающие упражнения	6			
38	«Веселая зарядка» (комплекс общеукрепляющих упражнений)		1	1	2
39	«Иди вперед!» (ходьба, удерживая мешочек с песком на голове)		1	1	0
40	(комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)		1	1	2
41	«Горки» (ходьба по наклонной доске со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх)		1	1	0
42	«Ребятишки в домиках» (комплекс общеразвивающих упражнений на стуле)		1	1	2
43	«Веселая зарядка» (комплекс общеукрепляющих упражнений)		1	1	0
44	Лыжи	1			
44	«Елочки» (спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности, преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»), выполнение торможения)		1	1	0
5 модуль (12 часов)					
45-49	Основные движения	5			
45	«Котята и щенята» (пролезание в обруч)		1	1	3
46	«Мы сильные и ловкие» (ползание по-пластунски)		1	1	0
47	«Птенцы в гнёздах» (передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз)		1	1	3

48	«Кто провисит дольше?» (вис на двух руках, упражнения на перекладине)		1	1	0
49	«Будь внимателен» (разноименное и одноименное выполнение упражнений на ползание, подлезание)		1	1	0
50-54	Общеразвивающие упражнения	5			
50	«Яркие ленточки» (комплекс общеукрепляющих упражнений с ленточками)		1	1	0
51	«Подбрось мяч» (ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол)		1	1	0
52	«Зарядка для котят» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса)		1	1	2
53	«Держи спину ровно!» (комплекс упражнений на формирование правильной осанки)		1	1	2
54	«Воробьи на дереве» (упражнения на равновесие)		1	1	2
55-56	Велосипед	2			
55	«Вот какой у нас велосипед!» (знакомство с велосипедом, поворот руля, кручение педалей, удерживание равновесия в седле)		1	2	0
56	«Велосипедная прогулка» (подъем и спуск с велосипеда, торможение, соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»)		1	0	0
6 модуль (12 часов)					
57-61	Основные движения	5			
57	«Будь осторожен!» (ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке)		1	1	2
58	«На охоте» (упражнение в захвате предметов и метании)		1	1	2

59	«Горошинки на блюде» (построения и перестроения, строевые команды)		1	1	0
60	«Веселые старты» (упражнение в беге и прыжках)		1	1	0
61	«Зов джунглей» (упреждение в ползании, лазании и перелезании)		1	1	2
62-66	Общеразвивающие упражнения	5			
62	«Солнышко встает, дети просыпаются!» (комплекс общеукрепляющих упражнений)		1	1	1
63	«Все по домикам» (комплекс общеукрепляющих упражнений на стуле)		1	1	1
64	«Канатоходцы» (упражнения на равновесие)		1	1	0
65	«Спина к спине» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)		1	1	1
66	«Поиграем?» (ходьба по положенной на пол доске со сменой положения рук, с предметами, упражнение в отбивании мяча от пола и ловле его руками)		1	1	0
67-68	Подвижные игры	4			
67	Майские веселые старты. Эстафета.		2	2	0
68	Итоговая аттестация. Подвижные игры «Волейбол», «Ходьба по гимнастической скамейке», «Посадка картофеля»		2	2	6
<i>Виды деятельности обучающихся на уроках:</i>					
			1 гр.	2 гр.	3 гр.
	<i>В направлении 1:</i> Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке		Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различными	Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамье. Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед.	Ходьба с различными движениями рук: в низ, в верх. Ходьба по гимнастической скамье.

			<p>движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи.</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук.</p>		
	Захватпредметов – метание.		<p>Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др).</p> <p>Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м).</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.</p>	<p>Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др).</p> <p>Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м).</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.</p>	<p>Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров двумя руками. Передача мяча в руки учителя по его просьбе.</p>
	Построение и ходьба.		<p>Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд.</p> <p>Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Ходьба с приседаниями и поворотами.</p> <p>Ходьба полуприседом.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьбаподсчет.</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну, в круг.</p> <p>Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Ходьба с приседаниями и поворотами.</p> <p>Ходьба полуприседом.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьбаподсчет.</p>	<p>Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем.</p> <p>Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.</p>
	Бег и прыжки.		<p>Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления. Бег на</p>	<p>Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления. Бег на</p>	<p>Переползание через шнур, положенный на пол.</p> <p>Если доступно: прыжки на</p>

			<p>выносливость (3 минуты). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге. Пряжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места (15 – 20 см). Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см). Прыжки на корточках.</p>	<p>выносливость (2 минуты). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге. Пряжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места (10 – 15 см). Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см).</p>	<p>двух ногах на месте, прыжки на двух ногах с продвижением вперед с опорой на учителя.</p>
	<p>Ползание, лазание и перелезание.</p>		<p>Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), без опоры на руки. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч. Доступные элементы ползания попластунски. Передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз. Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (5 – 10 с).</p>	<p>Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 60 см). Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч. Доступные элементы ползания попластунски. Передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз. Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (3-5 с).</p>	<p>Выполнение упражнений на ползание (если доступно - лазание и перелезание) Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.</p>
	<p><u>В направлении 2</u> Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).</p>		<p>Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см), ходьба по бревну, ходьба с</p>	<p>Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба с мешочком на голове. Отбивание и ловля мяча двумя руками. Упражнения на</p>	<p>Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки, доступные для данной группы детей. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по шнуру, положенному на пол. Ловля и передача мяча учителю. Упражнения на укрепления мышц сидя на стуле (если это возможно).</p>

			мешочком на голове. Отбивание и ловля мяча двумя руками. Упражнения на укрепления мышц с ленточками, палочками, флажками, на стуле. Упражнения на фиксирование статичной позы.	укрепления мышц с ленточками, палочками, флажками, на стуле. Упражнения на фиксирование статичной позы.	
	<u>В направлении 3</u> Подвижные игры.		Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Игры с мячом, игры на ползание, лазанье, перешагивание, прыжки на двух ногах.
	Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах).		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. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя препятствия, правильных хват палки. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя препятствия, правильных хват палки. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Стояние на параллельно лежащих лыжах. Захват рукоятки лыжной палки. Переходы от бортика к бортику, движения ногами при совершении плавательных движений. Удерживание равновесия на воде при помощи учителя. Узнавание велосипеда и его составляющих (руль, седло, педали), удерживания равновесия в седле. Кручение педалей (на

			<p>подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p> <p>Основные плавательные движения (с использованием вспомогательных средств — воротников, жилетов, наруканников).</p> <p>Переходы от бортика к бортику. Способы плавания. Движения ногами при всех видах плавания. Повороты у бортика.</p> <p>Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».</p>	<p>Переходы от бортика к бортику. Движения ногами при плавании. Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».</p>	<p>месте). Подъем и спуск с велосипеда, если это возможно.</p>
--	--	--	--	--	--

Всего: 102 часа.

Перечень учебно-методического материала учебного предмета «Математические представления»

Учебно-методическое обеспечение для учителя:

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. СПб., 2016.- 198с.
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М.- Режим для младшего школьника.- М.: Вентана- Графф, 2016.-24с.

3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.- Игры, которые лечат.- М.: ТЦ Сфера, 2017.- 64с.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2017.- 307с.
5. Варенис Е.Н.- Физкультурно-оздоровительные занятия у детей. Система работы.- М.: ТЦ Сфера, 2016.-128с.
6. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 2016.- 145с.

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 3 классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек, флажков, кеглей, кубиков, бадминтон, степпера, сухого бассейна, сетки волейбольной, ограничительных конусов, гимнастических ковриков.

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. (Статья 16 Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Электронное обучение в образовательном учреждении осуществляется на основе «Положения об организации и моделях реализации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 34 Невского района Санкт-Петербурга» (утверждено приказом от 06.04.2020 № 73).

Ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

- Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>). Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы.
- Интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс лучших учителей страны <https://resh.edu.ru/>
- Интернет урок <https://interneturok.ru/>. Библиотека видеоуроков по школьной программе