Анульева Ирина Геннадьевна

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"Средняя общеобразовательная школа № 35"

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО	Приказом директора
учителей обучающих детей с особыми	Средней школы № 35
образовательными потребностями	Анульевой И.Г.
Руководитель ШМО М.А.Королева	Приказ № 65-Д
Протокол № 1 от 21.08.2026 г.	от 21.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Адаптивная физкультура»
для обучающихся
с интеллектуальными нарушениями (Вариант 2)
6 класс
на 2026–2027 учебный год

Составитель:

Бокарева Елена Витальевна,

учитель начальных классов

Каменск – Уральский ГО, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 6 класса является составной частью адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу рабочей программы составляют:
– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
– Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 04.08.2023 № 479-ФЗ;
– Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014 № 1599 (ред. от 08.11.2022);
– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
– Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
– Устав Средней школы №35;
– Календарный учебный график Средней школы №35 и др.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим нарушение интеллекта, тяжёлые и множественные нарушения развития (далее – ТМНР) является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

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

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТМНР

Обучающимся, получающим образование по АООП (вариант 2) характерно нарушение интеллекта, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации.

Внимание обучающихся с ТМНР крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий.

Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленить в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей ТМНР отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Обучающиеся с ТМНР часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты АООП создаются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС образования обучающихся с нарушением интеллекта к:
– структуре образовательной программы;
– условиям реализации образовательной программы;
– результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТМНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с ТМНР.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТМНР школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Из-за системных нарушений развития обучающихся с ТМНР для данной категории детей показан индивидуальный уровень итогового результата общего образования. Благодаря обозначенному в ФГОС варианту образования все обучающиеся, вне зависимости от тяжести состояния, включаются в образовательное пространство, где принципы организации предметно-развивающей среды, оборудование, технические средства, программы учебных предметов, коррекционных технологий, а также содержание и методы

обучения и воспитания определяются индивидуальными возможностями и особыми образовательными потребностями ребенка.

Итоговые достижения обучающихся с ТМНР принципиально отличаются от требований к итоговым достижениям детей с нарушением интеллекта легкой степени. Они определяются индивидуальными возможностями ребенка и тем, что его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетенции. Овладение знаниями, умениями и навыками в различных образовательных областях («академический» компонент) регламентируется рамками полезных и необходимых инструментов для решения задач повседневной жизни. Накопление доступных навыков коммуникации, самообслуживания, бытовой и доступной трудовой деятельности, а также перенос сформированных представлений и умений в собственную деятельность (компонент «жизненной компетенции») готовит обучающегося к использованию приобретенных в процессе образования умений для активной жизни в семье и обществе.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

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

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (6 класс) организуется в форме уроков, исходя из особенностей развития обучающихся с ТМНР и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии / консилиума и индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Урок проводится для состава всего класса или для группы обучающихся.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ АООП (ВАРИАНТ 2)

Основные ожидаемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Адаптивная физкультура».

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

– освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
– освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
– совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
– умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
   – Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.
   – Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
   – Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

6. ПРОГРАММА СОТРУДНИЧЕСТВА С СЕМЬЕЙ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Программа сотрудничества с семьей обучающегося отражает направленность на обеспечение конструктивного взаимодействия специалистов организации и родителей (законных представителей) обучающегося в интересах особого ребенка и его семьи.

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (6 класс) включает следующие формы сотрудничества:
– еженедельные индивидуальные консультации;
– тематические консультации по разделам и темам занятий (1 раз в учебную четверть);
– открытые занятия (1 раз в четверть);
– письменные рекомендации.

Программа направлена на:
– психологическую поддержку семьи, воспитывающей ребенка-инвалида;
– повышение осведомленности родителей об особенностях развития и специфических образовательных потребностях ребенка;
– обеспечение участия семьи в разработке и реализации содержания программы;
– обеспечение единства требований к обучающемуся в семье и в организации;
– организацию регулярного обмена информацией о ребенке, о ходе реализации программы курса и результатах его освоения;
– организацию участия родителей во внеурочных мероприятиях.

7. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ТМНР ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с тяжелыми и множественными нарушениями развития ориентирует образовательный процесс на введение в культуру ребенка, по разным причинам выпадающего из образовательного пространства, достижение возможных результатов освоения содержания СИПР и АООП.

Система оценки результатов включает целостную характеристику освоения обучающимися АООП и СИПР, отражающую взаимодействие следующих компонентов:

что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода, что из полученных знаний и умений он применяет на практике, насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет. При оценке результативности обучения учитывается, что у обучающихся могут быть вполне закономерные затруднения в освоении предмета, но это не должно рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Учитываются следующие факторы и проявления:
– особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося;
– выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ;
– в процессе предъявления и выполнения всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.;
– при оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности ребенка.

Формы и способы обозначения выявленных результатов обучения детей осуществляются в качественных критериях по итогам практических действий:

- «выполняет действие самостоятельно»;
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной);
- «выполняет действие по образцу»;
- «выполняет действие с частичной физической помощью»;
- «выполняет действие со значительной физической помощью»;
- «действие не выполняет»;
- «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Система оценки достижения предметных результатов АООП (вариант 2) исключает наличие шкалы балльного (отметочного) оценивания. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. На её основе составляется характеристика каждого обучающегося, делаются выводы и ставятся задачи для СИПР на следующий учебный год. Перевод обучающегося на следующую ступень образования осуществляется максимально приближённо к возрасту ребёнка.

8. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)

Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с ТМНР

Основой для разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» является Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с нарушением интеллекта, тяжёлыми и множественными нарушениями

развития (далее программа формирования БУД), которая конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП (вариант 2).

В основе формирования БУД лежит деятельностный подход к обучению, который позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с ТМНР.

Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании школьника с ТМНР как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

Задачами реализации программы являются:

1. Формирование учебного поведения:
   – направленность взгляда (на говорящего взрослого, задание);
   – выполнение инструкции учителя;
   – использование по назначению учебных материалов;
   – выполнять действия по образцу и по подражанию.

2. Формирование умения выполнять задание:
   – в течение определенного периода времени
   – от начала до конца,
   – с заданными качественными параметрами.

3. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритму деятельности.

Мониторинг базовых учебных действий
В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.
Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.
– деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
– деятельность осуществляется по подражанию;
– деятельность осуществляется по образцу;
– деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
– деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
– самостоятельная деятельность;
– умение исправить допущенные ошибки.
Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:
– действие (операция) сформировано – «ДА»;
– действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»
– действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»
– действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы курса.

9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	«Физическая подготовка»	54
2.	«Коррекционные подвижные игры»	14
	Всего	68

10. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Физическая подготовка

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе. Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее. Продолжение обучения учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге, с различными движениями руками. Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами. Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажерах. Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. Совместное с учащимися создание конструкций из модульного оборудования по словесной инструкции. Упражнения с кольцевыми лентами, для развития согласованности движения рук, ног, туловища, совершенствование и коррекции нарушений координаций движений, активизации общей рецепции моторного аппарата учащихся. Бег. Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Расширение среды для двигательного развития учащихся. Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой» Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу на перегонки, бегу по пересеченной местности. Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений Прыжки. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков: боком с жатыми между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Обучение учащихся

прыжкам в длину с разбега, выполняя направляющее маховое движение ведущей ногой. Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений. Бросание, ловля, метание. Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола, обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка», бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекати поле», установленные вертикально или горизонтально. Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя. Совершенствование приемов бросания баскетбольного мяча в баскетбольную корзину. Ползание и лазанье. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке. Упражнения на формирование умения лазить по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий: «Дорога из валунов»,» Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаща» и др. Городки. Футбол (по упрощенным правилам), Игра «Бросайка», Бадминтон. Настольный теннис Босохождение по соляным дорожкам и другие закаливающие процедуры. Упражнения на формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия

11. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание, виды деятельности и оборудование
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	1	Беседа о технике безопасности на уроках АФК. Построение и перестроение. Упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение правил техники безопасности, повтор упражнений по показу и словесной инструкции. *Оборудование: презентация.*
2	Дыхательные упражнения	1	Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Подражательные действия по построению и перестроению в колонне. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*

3	Бег	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Упражнения на дыхание. Бег наперегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули, цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений сочетать бег с движениями с мячом. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
4	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя. Подражательные действия по построению и перестроению в колонне. *Оборудование: карточки.*
5	Бег	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Упражнения на дыхание. Бег наперегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Бег по двое-трое с преодолением препятствий, не задевая них, сохраняя скорость. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений сочетать бег с движениями с мячом. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
6	Развитие координации движений	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку различными способами. Прыжки через большой обруч. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег. *Оборудование: гимнастические палки.*
7	Метание теннисного мяча	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Метание малого мяча в цель 3-4 метра. Броски малого мяча в стену. Обучение метанию мяча в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Подражательные действия, броски малого мяча в стену. *Оборудование: теннисные мячи, гимнастические палки.*
8	Ходьба и бег	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Построение и перестроения. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук. Бег по двое-трое с преодолением препятствий, не задевая них, сохраняя скорость. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и

			пятках, обычный бег. *Оборудование: гимнастические палки.*
8	Ходьба и бег	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Построение и перестроения. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук. Бег по двое-трое с преодолением препятствий, не задевая них, сохраняя скорость. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег. *Оборудование: гимнастические палки.*
9	Метание теннисного мяча	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Метание малого мяча в цель 3-4 метра. Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Обучение метанию мяча в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой. Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, броски малого мяча в стену. *Оборудование: теннисные мячи.*
10	Ходьба и бег	1	Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. П/И «Воробьи и вороны». Бег по двое-трое с преодолением препятствий, не задевая них. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег. *Оборудование: барьеры, мягкие модули.*
11	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя. Подражательные действия по построению и перестроению в колонне. *Оборудование: коврики, кегли, камешки.*
	КОРРЕКЦИОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
12	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Подражательные действия по передаче, ловле мяча. *Оборудование: мячи.*
13	Игра «Бросайка»	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Уточнение представления о цвете, величине мячей. Обучение определять вес мячей на основе барического чувства. Обработка техники броска: броски мяча снизу вверх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу. Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель. *Оборудование: мячи разной величины.*
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
14	Развитие координации движений	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку различными способами. Прыжки через большой обруч.

			Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
15	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя. Подражательные действия по построению и перестроению в колонне. *Оборудование: коврики, кегли, камешки, карточки.*
	КОРРЕКЦИОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
16	Игры на развитие внимания	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий», «Стань правильно». Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
17	Построение и перестроение	1	Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. П/И «У ребят порядок строгий». Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу. *Оборудование: презентация.*
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног. Упражнения с обручами. П/И. Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами. *Оборудование: карточки.*
19	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. *Оборудование: презентация.*
20	Лазание и перелазание	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Совершенствование приемов лазания по гимнастической стенке. Лазание по канату на доступную высоту. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием. П/И. Выполнение подражательных действий (лазание, переползание, пролезание). *Оборудование: карточки.*
21	Равновесие	1	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям. ОРУ с предметами. Ходьба по линии, нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение подражательных действий ходьбы по линии. *Оборудование: презентация.*
22	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Выполнение подражательных действий (лазание по наклонной скамейке). *Оборудование: карточки.*
23	Равновесие	1	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям. ОРУ с предметами. Ходьба по линии. Ходьба по

			гимнастической скамейке. Выполнение подражательных действий ходьбы по линии. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
24	Лазание и перелазание	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Совершенствование приемов лазания по гимнастической стенке. Упражнения в лазании по канату. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием. Выполнение подражательных действий (лазание, переползание, пролезание). *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног. Упражнения с обручами. П/И. Выполнение подражательных действий (лазание, переползание, пролезание). *Оборудование: презентация.*
26	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Выполнение подражательных действий (лазание, переползание, пролезание). *Оборудование: карточки.*
27	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног. Упражнения с обручами. П/И. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
28	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя. Подражательные действия по построению и перестроению в колонне. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
29	Равновесие	1	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям. ОРУ с предметами. Ходьба по линии. Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение подражательных действий ходьбы по линии. *Оборудование: презентация.*
30	Лазание и перелазание	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Совершенствование приемов лазания по гимнастической стенке. Лазание по канату. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием. П/И. Выполнение подражательных действий (лазание, переползание, пролезание). *Оборудование: карточки.*
31	Профилактика плоскостопия	1	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Упражнения на полу. Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами. *Оборудование: презентация.*
32	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног. Упражнения с обручами. П/И. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: карточки.*

	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
33	Лазание и перелазание	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Совершенствование приемов лазания по гимнастической стенке. Упражнения в лазании по канату. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием. П/И. Выполнение подражательных действий (лазание, переползание, пролезание). *Оборудование: презентация.*
34	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног. Упражнения с мячами. П/И. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: карточки.*
35	Комплексное развитие физических качеств	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
36	Развитие координации движений	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
	КОРРЕКЦИОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
37	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Метко в цель», «Мяч соседу». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: презентация.*
38	Игры на развитие внимания	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий», «Стань правильно». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: карточки.*
39	Лазание и перелазание	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Совершенствование приемов лазания по гимнастической стенке. Лазание по канату. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием. П/И. Выполнение подражательных действий (лазание, переползание, пролезание). *Оборудование: презентация.*
40	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя. Подражательные действия по построению и перестроению в колонне. *Оборудование: карточки.*
	КОРРЕКЦИОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
41	Учить элементы баскетбола	1	Обучение передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча; перебрасыванию мяча в движении; ловле мяча, летящего на разной

			высоте; броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель. *Оборудование: мячи.*
42	Игра «Бросайка»	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Уточнение представления о цвете, величине мячей. Обучение определять вес мячей. Обработка техники броска. Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель. *Оборудование: мячи разной величины.*
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног. Упражнения с гимнастическими палками. П/И. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: презентация.*
44	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя. Подражательные действия по построению и перестроению в колонне. *Оборудование: карточки.*
45	Лазание и перелезание	1	Ходьба. Бег. Совершенствование приемов лазания по гимнастической стенке. Лазание по канату. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием. Игры с лазанием и перелезанием: «Поезд», «Альпинисты». Выполнение подражательных действий. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь*
46	Лазание и перелазание. Дыхательные упражнения	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Переползание на четвереньках по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч. П/И. Выполнение подражательных действий. *Оборудование: презентация.*
47	Комплексное развитие физических качеств	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: карточки.*
48	Развитие координации движений	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: гимнастические палки.*
	КОРРЕКЦИОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
49	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Метко в цель», «Мяч соседу».

			Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: мячи.*
50	Игры на развитие внимания	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий», «Стань правильно». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
51	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: флажки.*
52	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног. Упражнения с обручами. П/И. Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: гимнастические палки.*
53	Прыжки	1	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места, в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину (прыжок с гимнастической скамейки). Обучение сериям прыжков на месте с поворотом кругом. Обучение прыжкам через скамью. Выполнение подражательных действий (прыжки с места в высоту). *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
54	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя. Подражательные действия по построению и перестроению в колонне. *Оборудование: коврики, кегли, камешки.*
55	Прыжки	1	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места, в высоту, в глубину. Обучение сериям прыжков на месте с поворотом кругом. Обучение прыжкам через скамью. Выполнение подражательных действий (прыжки с места в высоту). *Оборудование: гимнастические скамейки, маты.*
56	Развитие координации движений	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: гимнастические палки.*
57	Метание теннисного мяча	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Обучение метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой. Подражательные действия, броски малого мяча в стену. *Оборудование: теннисные мячи.*

58	Ходьба и бег	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой». Обучение непрерывному бегу, бегу наперегонки, по пересеченной местности. Бег со стартом из различных исходных положений. П/И «Пойдем на прогулку». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
59	Метание теннисного мяча	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Обучение метанию мяча в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой. Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, броски малого мяча в стену. *Оборудование: презентация.*
60	Ходьба и бег	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. П/И «Воробьи и вороны». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
61	Прыжки	1	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места, в высоту, в глубину. Обучение сериям прыжков на месте с поворотом кругом. Обучение прыжкам через скамью. Выполнение подражательных действий (прыжки с места в высоту). *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
	КОРРЕКЦИОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
62	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Метко в цель», «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Подражательные действия по передаче, ловле мяча. *Оборудование: презентация.*
63	Прыжки	1	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места, в высоту, в глубину. Обучение сериям прыжков на месте с поворотом кругом. Обучение прыжкам через скамью. Выполнение подражательных действий (прыжки с места в высоту). *Оборудование: карточки.*
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
64	Развитие координации движений	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
65	Ходьба и бег	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу, наступая в обручи. Обучение непрерывному бегу, бегу наперегонки, по пересеченной местности. Бег со стартом из различных исходных положений. П/И

			«Пойдем на прогулку». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: гимнастические палки.*
	КОРРЕКЦИОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
66	Прыжки	1	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места, в высоту, в глубину. Обучение сериям прыжков на месте с поворотом кругом. Обучение прыжкам через скамью. Выполнение подражательных действий (прыжки с места в высоту). *Оборудование: гимнастические скамейки.*
67	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Метко в цель», «Мяч соседу». Подражательные действия по передаче, ловле мяча. *Оборудование: мячи.*
68	Игры на развитие внимания	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий», «Стань правильно». Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках. *Оборудование: спортивный мягкий инвентарь.*
	Всего за учебный год	**68**	

12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебник: Матвеев А.П., Физическая культура.

Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2024, https://catalog.prosv.ru/item/39132

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты,, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, пионербольные, баскетбольные мячи, бадминтон, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

– http://www.standart.edu.ru -Официальный сайт ФГОС

– https://myschool.edu.ru ФГИС «Моя школа»

– https://uchi.ru Платформа «Учи.ру» – educont.ru цифровой образовательный контент – https://portalpedagoga.ru/ Всероссийский образовательный портал педагога.

14.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баряева Л.Б., Бойков Д.И., Липакова В.И. и др. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: СПб: ЦДК проф.Л.Б. Баряевой.- 2019г.

2. Баряева Л.Б., ГаврилушкинаО.П. Игры-занятия с природным и рукотворным материалом: Методическое пособие. – СПб.: НОУ «СВЕМА», 2018. – 103с. [Сер. «Игры для детей с проблемами в развитии»]

3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин.-Волгоград: Учитель. 2010.

4. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников: Кн.для учителя – М.: Просвещение, 2018, - 191 с

5. Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой 2016г.

6. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, коллектив авторов: Л.Б. Баряева, и.м. Бгажнокова, Д.И. Бойков, Е.Т. Логинова.2017г.

7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. Пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.-М.: ТЦ Сфера, 2018.

8. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., переработано и дополн. – СПб.: Речь, 2018. – 477с.