

**Приложение к АООП образования
обучающихся с легкой умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) (Вариант1)**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Администрация городского округа "Город Калининград"
Комитет по образованию
МАОУ г. Калининграда "ООШ №15"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ ООШ №15

_____ Д.А.Петров

Приказ №273-Ш

от «28» августа 2024 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
6 класс**

г.Калининград 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 6 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является 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 разработки рабочей программы учебного предмета

«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Устав МАОУ ООШ № 15
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) МАОУ ООШ № 15.

Цель:

- Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации
- Овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

Задачи:

- Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни.

- Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» с учетом особенностей освоения обучающимися

Физкультура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физкультуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в

предметную область учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (6 класс) рассчитана на 68 часов, (34 учебные недели, по 2 часа в неделю.)

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Личностные результаты освоения программы:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажёрным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

Содержание учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физкультура» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех четырёх разделов.

1. Знания о физкультуре

Цель: Развитие представления обучающихся о здоровом и безопасном образе жизни, повышение мотивации к занятиям физической культуры.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знать правила утренней гигиены;
- Знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам.

Познавательные:

- Овладение понятием о физическом развитии;
- Овладеть понятиями физическая нагрузка и отдых.

Коммуникативные:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной–спортивной деятельности.

Регулятивные:

- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

2. Гимнастика

Цель: Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Совершенствовать технику комплекса упражнений;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам

Познавательные:

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых упражнений.

Коммуникативные:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной –спортивной деятельности.

Регулятивные:

- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

3. Легкая атлетика

Цель: Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление

учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением

тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Сопоставлять изученный материал с возможностями повседневной деятельности.

Познавательные:

- Овладеть понятиями: бег, ходьба, прыжок, метание.

Коммуникативные:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время спортивно-учебной деятельности.

Регулятивные:

- Осуществление самооценки самоконтроля в деятельности адекватная оценка

собственного поведения.

4. Игры

Цель: Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

- подвижные игры:
- коррекционные игры;
- игры с элементами общеразвивающих упражнений:
- игры с бегом;
- прыжками;
- лазанием;
- метанием и ловлей мяча;
- построениями и перестроениями;
- бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Закрепить умение играть в ранее изученные игры.

Познавательные:

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых игр.

Коммуникативные:

- Владение умением судейства в играх;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной деятельности.

Регулятивные:

- Осуществление самооценки и само контроля в деятельности.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№	Раздел. Тема урока	Кол – во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводный инструктаж по правилам безопасности при занятиях физкультурой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила безопасности при занятиях физкультурой. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2	ОРУ. Медленный бег 10 мин. Бег с преодолением препятствий (30-40см).	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Медленный бег 10 мин. Бег с преодолением, препятствий (30-40см). Подвижные игры («Весёлые старты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	ОРУ. Эстафеты.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег. Эстафеты. Проведение эстафет, внутри класса. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Отработка упражнений на исправление осанки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка упражнений на исправление осанки на месте и движении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолением препятствий высотой 40см. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Отработка эстафетного бега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 10 мин. Отработка эстафетного бега. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Запомни порядок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	Входной контроль успеваемости учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Спортивная ходьба (показ правильности исполнения). 2. Прыжки через скакалку (без учёта времени). 3. Ведение баскетбольного мяча. 4. Бросок теннисного мяча (на дальность, м). 5. Показ высокого старта (на технику исполнения). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

8	ОРУ. Кросс.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки Кросс 300м (Д) 500м (М). Отработка высокого старта. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
9	ОРУ. Отработка ведения мяча. Ознакомление с правилами игры в Баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка ведения мяча. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
10	ОРУ. Отработка передачи мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Игра: «Борьба за мяч». Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Отработка передачи мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Игра: «Борьба за мяч». Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	ОРУ. Бег с низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег в равномерном темпе 5 мин. Бег на 60м с низкого старта. Подвижные игры («Метко в цель»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Правила игры в пионербол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Отработка передачи мяча партнеру сверху двумя руками. Подача мяча. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Проведение спортивной эстафеты с передачей палочки. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
15	ОРУ. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски мяча в баскетбольное кольцо на точность. Синхронная работа рук и ног. Учебная игра в баскетбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16	ОРУ. Ходьба на равновесие.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка равновесия на одной ноге. Отработка равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
17	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Спортивная ходьба (показ правильности исполнения). 2. Прыжки через скакалку (без учёта времени). 3. Ведение баскетбольного мяча (на технику исполнения). 4. Бросок теннисного мяча (на точность попадания).

			5. Показ высокого старта (на технику исполнения). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	ОРУ. Прыжки в длину. Броски набивного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3кг. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Ходьба с изменением направлений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с изменением направлений, с крестным шагом, движением рук на координацию. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	ОРУ. Упражнения на осанку.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на осанку. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Упражнения со скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Прыг да скок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по прямой диагонали и по кругу, с изменением направления движения. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
23	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по прямой диагонали и по кругу, с изменением направления движения. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
24	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по прямой диагонали и по кругу, с изменением направления движения. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
25	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по прямой диагонали и по кругу, с изменением направления движения. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
26	ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Сгибания и разгибания рук в упоре.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на гимнастической стенке. Сгибания и разгибания рук в упоре. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

27	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими палками. Игра в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
28	ОРУ. Ходьба с поворотом на право, налево.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с поворотом на право, налево. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	ОРУ. Ходьба с поворотом на право, налево.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с поворотом на право, налево. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Ходьба с поворотом на право, налево.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с поворотом на право, налево. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Ходьба с поворотом на право, налево.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с поворотом на право, налево. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
32	ОРУ. Смешанные висы.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической лестнице, передвижение в висе. Смешанные висы. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33	ОРУ. Ходьба с изменением направлений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
34	ОРУ. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Игра в Пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

35	ОРУ. Спортивная ходьба.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с преодолением препятствий. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
36	ОРУ. Коррекционные упражнения: выполнение строевых команд.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения: выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Вольно». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
37	ОРУ. Опорный прыжок через козла.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки через козла, соскок с поворотом к учителю. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Самый меткий»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
38	ОРУ. Опорный прыжок через козла.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки через козла, соскок с поворотом к учителю. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Самый меткий»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
39	Текущий контроль успеваемости 2 триместр учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Ходьба с изменением направлений (показ правильности исполнения). 2. Сгибания и разгибания рук в упоре (показ правильности исполнения). 3. Упражнения с гимнастическими палками (показ правильности исполнения). 4. Прыжок в длину с места (показ правильности исполнения). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
40	ОРУ. Коррекционные упражнения: выполнение строевых команд.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения: выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Вольно». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
41	ОРУ. Ходьба на равновесия.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка равновесия на одной ноге. Отработка равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
42	ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Равновесие на левой и правой ноге. Ходьба по гимнастическому бревну. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43	ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Равновесие на левой и правой ноге. Ходьба по гимнастическому бревну. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц.

44	ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Равновесие на левой и правой ноге. Ходьба по гимнастическому бревну. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
45	ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Равновесие на левой и правой ноге. Ходьба по гимнастическому бревну. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
46	ОРУ. Коррекционные игры: «Словесная карусель», «Что изменилось в строю».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Техника безопасности при выполнении. Коррекционные игры: «Словесная карусель», «Что изменилось в строю». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
47	ОРУ. Коррекционные игры: «Метатели», «Все по местам».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные игры: «метатели», «все по местам». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
48	ОРУ. Коррекционные игры: «Все по местам», «Запомни номер».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные игры: «Все по местам», «Запомни номер». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
49	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими палками. Игра в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
50	ОРУ. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 3 минуты. Бег с ускорением 9 метров 5 раз. Челночный бег. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
51	ОРУ. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 3 минуты. Бег с ускорением 9 метров 5 раз. Челночный бег. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
52	ОРУ. Отработка прыжков в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка прыжков в длину с места и с расстояния 3 метра, способом согнув ноги. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

53	ОРУ. Отработка прыжков в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка прыжков в длину с места и с расстояния 3 метра, способом согнув ноги. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
54	ОРУ. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55	ОРУ. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
56	ОРУ. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкая атлетика. Бег на 60 метров. Прыжки в длину с места. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
57	ОРУ. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкая атлетика. Бег на 60 метров. Прыжки в длину с места. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
58	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность и в горизонтальную цель. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
59	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Эстафеты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
60	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Эстафеты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
61	Промежуточный контроль успеваемости за учебный год.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Строевые упражнения (правильность выполнения). 2. Метание теннисного мяча на дальность (на технику выполнения). 3. Бег с передачей эстафетной палочки (правильность выполнения).

			4. Прыжок в длину с места (на технику выполнения). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, наметкость. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
63	ОРУ. Баскетбол. Правила и тактики игры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила игры в баскетбол. Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64	ОРУ. Бег с передачей эстафетной палочки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с передачей эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
65	ОРУ. Бег с передачей эстафетной палочки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с передачей эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
66	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
67	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
68	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	Итого:	68	

Описание
материально – технического обеспечения учебного предмета «Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)»

Учительский стол. 1 шт.

Учительский стул. 1 шт.

Дидактический материал

№	Наименование
1	Инструкция по техники безопасности.
2	Разноуровневые нормативы по Физической культуре.

Проверочный материал

№	Наименование
1	Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях техники безопасности)
2	Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях нормативов)

Спортивное оборудование

№п /п	Наименование	Количество
1	Козёл гимнастический.	1 шт.
2	Щит для метания мячей.	1 шт.
3	Маты гимнастические.	1 шт.
4	Скамейка гимнастическая.	1 шт.
5	Стенка гимнастическая.	1 шт.
6	Обруч гимнастический	8 шт.
7	Мяч баскетбольный	5 шт.
8	Мяч футбольный	3 шт.
9	Мяч волейбольный	3 шт.
10	Мяч теннисный	6 шт.
11	Гимнастическая палка	8 шт.
12	Скакалка	6 шт.
13	Мяч набивной (3кг)	5 шт.
14	Мяч набивной (4кг)	7 шт.
15	Мяч надувной	3 шт.

Учебно - методическая и справочная литература

№ п/п	Название	Автор	Издательство, год издания	Кол-во экземпляров
1	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии.	Л. В. Шапковой.	«Советский спорт»,., 2002 г.	1 шт.
2	Адаптивная физкультура с основами кинезитерапии	С.М. Бубновский	М., 2-е дополнительное издание, 2008 г.	1шт.
3	Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте.	В. П. Губы.	«Город Калининград», 2008г.	1 шт.
4	Адаптивная физическая культура	С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова	«Советский спорт»,2000г.	1 шт
5	Физическая культура во вспомогательной школе	Е. С. Черник.	«Учебная литература» , 2001г.	1шт.
6	Олимпийский учебник	В. С. Родиченко	«Советский спорт», 2011г.	1шт.
7	Соло для позвоночника	А. Б. Ситель	«Метафора», 2008г.	1шт.

